А. И. ТИТЮННИК
Ю. М. НОВОЖЕНОВ

СОВЕТСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ И ЗАРУБЕЖНАЯ КУХНЯ



СОВЕТСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ И ЗАРУБЕЖНАЯ КУХНЯ

А.И. Титюнник Ю.М. Новоженов

СОВЕТСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ И ЗАРУБЕЖНАЯ КУХНЯ

ИЗДАНИЕ ВТОРОЕ

**Одобрено
Ученым советом
при Государственном комитете СССР
по профессионвльно-техническому образованию
в качестве учебного пособик длк средних
профессионвльно-технических училищ**





МОСКВА
«ВЫСШАЯ ШКОЛА» 1981

ББК 36.991
Т45
УДК 641

Отзывы и пожелания просим направлять по адресу:
*103051, Москва, К-51, Неглинная ул., д. 29/14,
издательство «Высшая школа».*

Титюнник А. И., Новоженов Ю. М.

Т45 Советская национальная н зарубежная кухня: Учеб. пособне для сред. проф.-техн. училищ.— 2-е изд.— М.: Высш. школа, 1981.— 479 с., ил.— (Профтехобразование. Общественное питание).

В пер. 75 к.

В пособии раскрываются особенности национальной кухни Советского Союза и различных стран мира, приводятся рецепты изготовления холодных, горячих и сладких блюд, а также напитков.

Пособие предназначено для учащихся профтехучилищ, готовящих поваров, работников общественного питания, подготавливаемых на производстве.

$Т\frac{32102-053}{052(01)-81}$ Без объявл. 3504000000 — 6П8.9 — ББК 36.991



ВВЕДЕНИЕ

Научно-технический прогресс, рост населения городов, улучшение условий жизни в сельской местности, изменения условий труда и быта, участие женщин в производственной жизни общества повышают социальное значение общественного питания.

В «Основных направлениях развития народного хозяйства СССР на 1976—1980 годы» намечено «обеспечить дальнейшее развитие общественного питания, оснащение его предприятий современным оборудованием, снабжение их полуфабрикатами промышленного производства. Расширять ассортимент, повышать качество продукции и культуру обслуживания. Улучшить организацию общественного питания на предприятиях, а также диетического питания» [1].

Питание — одно из главных условий существования человека. Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на жизнедеятельность организма. Вот почему искусство приготовления пищи (кулинария) является одной из самых древних областей человеческой деятельности, ведущей свое происхождение от первобытных людей.

Для добычи пищи первобытные люди объединялись в племена, сообща охотились, занимались земледелием. Сходные условия жизни, общение людей между собой привели к созданию сходных форм материальной и духовной культуры: построек и очагов, одежды, посуды, утвари, пищи, обычаев и верований.

Гастрономические привычки и пристрастия каждого народа складывались на протяжении многих веков. Постепенно создались национальные кухни, являющиеся неотъемлемой частью всякой национальной культуры.

[1] Материалы XXV съезда КПСС. М., Политиздат, 1976, с. 219.

В основе каждой национальной кулинарии лежат два главнейших фактора, тесно связанных между собой: набор исходных продуктов и способ их обработки.

Набор исходных продуктов целиком определяется тем, что дает природа и материальное производство — земледелие, животноводство, разнообразные промыслы. Это означает, что на особенности национальных кухонь оказывают влияние географическое положение страны, ее климатические и экономические условия.

Так, в национальных кухнях стран, граничащих с океанами и морями, преобладают блюда из рыбы и продуктов моря; в национальных кухнях стран, расположенных в лесостепных районах,— блюдв из продуктов животноводства и лесных промыслов.

Географическое и климатическое положение отдельных стран обусловило также различное использование в пище вкусовых веществ. Например, народы Юго-Восточной Азии, Африки, Южной Америки и других стран, используют для приготовления кушаний больше специй, приправ, острых соусов. Народы северных стран предпочитают менее острую пищу.

Однако набор исходного сырья еще не определяет характера национальной кухни. Используя один и тот же продукт, разные народы в процессе приготовления блюда придают ему свой неповторимый вкус. Примером может служить такой популярный продукт, как рис. Он является основой питания многих народов, населяющих азиатский материк. Но блюда из него, приготовленные, например, узбеками, индийцами или китайцами, воспринимаются как совершенно разные.

Это объясняется тем, что каждая национальная кухня, используя одно и то же сырье, применяет различную технологию и приемы тепловой обработки, своеобразные сочетания продуктов.

Большое значение для развития национальных кухонь имело использование огня. И тут особенности географического и климатического положения отдельных стран обусловили создание в различных климатических зонах разнообразных видов очагов, что повлияло на способы тепловой обработки исходного сырья, виды посуды.

Так, суровый климат России привел к появлению русской печи, которая служила одновременно и для обогрева жилья, и для приготовления пищи. Особенности этого кухонного очага определили и основные особенно-

сти тепловой обработки продуктов, свойственные русской кухие: вврку, тушение и запеканне.

Народы южных стран создвли очаги, в которых для приготовления пищи используют открытый огонь (жарение на вертеле, решетке). Такой очаг часто располагается вне жилища, так квк благодаря теплому клнмату оно не нуждалось в обогреве.

На особенность национальных кухонь влияли религиозные обычаи, система культовых запретов, старинные обычаи, регламентировавшие образ жизни. Так, большинство мусульман не употребляют свинины, народы Индии, исповедующие индуизм,—строгие вегетарианцы.

Из всего сказанного можно сделать вывод: национальная кулинария создается национальной общностью людей, общностью свойственных им особенностей вкусовых восприятий. Это вовсе не значит, что национальная кухня есть нечто замкнутое, застывшее раз и навсегда. Кулинария является одной из наименее изолированных частей национальной культуры. Взаимопроникновение и взаимовлияние национальных кухонь всегдв имели и имеют место. Мы можем найти много общего, например, между армянской и болгарской национальными кухиями, которые, в свою очередь, заимствовали многое у турецкой кулинарии. Немало схожих национальных кушаний у народов Закавказья и Средней Азии, что позволяет нвм говорить об общекавказской, среднеазиатской кухне.

Но это взаимовлияние национальных кухонь не исключает их самобытности, твк как каждый нврод придает любым кушаньям, в том числе и созданным представителями другой национальности, свой особый вкус.

Жизнетворное влияние друг на друга, взаимное обогащение национальных кухонь особенно хорошо видны на примере развития кулинарии народов Советского Союза. В процессе строительства коммунистического общества в нашей стране происходит дальнейшее сближение наций. Этот объективный исторический процесс находит свое отражение, в частности, в том, что многие национальные кушанья становятся общими для всех народов, населяющих нашу стрвну. Сегодня на наших глазах рождается советская кулинария, которую украшают и русские пироги, и украинский борщ, и узбекские пловы, и грузинские шашлыки, и армянская толма.

Последовательное претворение в жизнь Программы мира, выдвинутой Коммунистической партией Совет-

ского Союза, оздоровление международного климата создали благоприятную атмосферу для оживления экономического, научно-технического и культурного сотрудничества. Как отмечалось в докладе Л. И. Брежнева на XXV съезде КПСС, объем наших культурных обменов с зарубежными странами в девятой пятилетке возрос примерно в полтора раза. Важную роль в этом играет и международный туризм. Успехи коммунистического строительства привлекают в нашу страну представителей самых различных государств.

Бурное развитие туризма в последние годы вызвало необходимость изучения особенностей питания разных народов. Нашим кулинарам необходимо знать характерные черты этого питания, уметь готовить блюда зарубежных кухонь, правильно подавать их, квалифицированно включать в меню блюда кухонь народов СССР.

В настоящем учебном пособии дается краткая характеристика национальных кухонь народов Советского Союза и зарубежных стран, приводится технология приготовления и рецептура наиболее характерных и распространенных блюд народов СССР, Европы, Азии, Африки и Южной Америки.

В пособии приведены присущие каждой национальной кухне сочетания продуктов, приемы их первичной и тепловой обработки, особенности заправки блюд пряностями, приправами, специями и их дозировка.

При составлении пособия были использованы действующий «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (М., Госторгиздат, 1955), сборники рецептур и технология приготовления национальных блюд, утвержденные кулинарными советами министерств торговли союзных республик, а также рецептуры и технология, предоставленные польскими, венгерскими, немецкими, болгарскими кулинарами, и другие источники.

Нормы вложения продуктов во всех рецептурах даются весом брутто и рассчитаны на кондиционное сырье, отвечающее требованиям действующих ГОСТов и технических условий. Нормы отходов при первичной и нормы потерь при тепловой обработке продуктов даются по «Сборнику норм отходов и потерь при холодной и тепловой обработке и расхода сырья при изготовлении продукции на предприятиях общественного питания» (М., Экономика, 1975).

КУХНЯ НАРОДОВ СССР



РУССКАЯ
УКРАИНСКАЯ
БЕЛОРУССКАЯ
МОЛДАВСКАЯ
ГРУЗИНСКАЯ
АРМЯНСКАЯ
АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ
КАЗАХСКАЯ
УЗБЕКСКАЯ
КИРГИЗСКАЯ
ТАДЖИКСКАЯ
ТУРКМЕНСКАЯ
ЛИТОВСКАЯ
ЛАТВИЙСКАЯ
ЭСТОНСКАЯ



Sean AAW



Русская кулинария самобытна и своеобразна. Как и всякая другая национальная кухня, она сложилась под влиянием различных природных, социальных, экономических и исторических факторов. Главной особенностью русской национальной кухни является обилие и разнообразие продуктов, используемых для приготовления блюд.

С незапамятных времен русские люди занимались хлебопашеством, выращивали рожь, ячмень, пшеницу, овес, просо, раньше многих других народов Европы и Азии они открыли секрет изготовления дрожжевого теста. Вот почему для русской кулинарии характерно обилие выпечных изделий: всевозможных пирогов и пирожков, кулебяк, калачей, пышек, шанежек, расстегаев, оладий, блинов, сочней и др. Более скромное место занимают изделия из пресного теста. Из него в настоящее время готовят главным образом пельмени, блинчатые пироги, вареники, блинчики, лапшу.

Кроме изделий из муки для традиционной русской кухни характерен также широкий ассортимент блюд из различных круп: каши, запеканки, крупеники. Причем национальное русское кулинарное искусство за многие века своего развития сумело создать замечательные образцы сочетания круп с другими продуктами — овощами, молоком, творогом, яйцами, рыбой и т. д.

Обилие в русской кухне холодных овощных закусок, первых и вторых блюд, в которых используются ово-

щи,— свидетельство того, что в России с древнейших времен занимались возделыванием не только зерновых, но и огородных культур. Среди них одно из первых мест по своему значению занимает капуста. Хотя капуста впервые упоминается в летописях XI—XII вв., на Руси она была известна и использовалась гораздо раньше и особенно широко применялась для приготовления различных закусок, первых и вторых блюд, начинок для пирогов.

В состав многих кушаний входит и другой популярный овощ — огурец, о котором упоминается еще в «Домострое».

Не менее распространенными овощами в Древней Руси были репа, брюква и редька, причем блюда из последней сохранили свою популярность и до наших дней.

С течением времени в русской национальной кухне стали широко использоваться и другие виды овощей — тыква, кабачки, баклажаны, салат. В XVIII в. особую популярность приобрел картофель, в XIX в. — помидоры. Одновременно с овощами выращивались и фрукты, особенно яблоки и груши, которые использовались для приготовления квасов и консервирования. Нельзя не отметить такую характерную для русского стола, замечательную по своему вкусу закуску, как моченые яблоки.

Наряду с хлебопашеством русские люди занимались скотоводством, охотой и рыболовством, поэтому с глубокой древности они употребляли в пищу мясо крупного рогатого скота, свиней, овец, коз, домашней птицы — гусей, кур, уток, дичь. Характерно для русской кухни и использование продуктов животноводства — молока, творога, сливок и особенно сметаны.

Важнейшим условием использования в русской национальной кулинарии широкого ассортимента продуктов являются природные богатства нашей страны. Огромные лесные массивы явились источником дичи (рябчиков, зайцев, диких уток и гусей, тетеревов) и других даров природы: грибов, меда, орехов, клюквы, брусники.

Обилие рек, внутренних и внешних водоемов, богатых всевозможной рыбой, позволило создать большое количество рецептов рыбных блюд и закусок из свежей, вяленой, соленой и копченой рыбы.

Второй отличительной особенностью русской национальной кулинарии является разнообразие приемов теп-

ловой обработки продуктов. Из них наибольшее распространение получили варка, тушение, запекание и выпекание.

Наряду с ними русские люди с давних пор использовали и другие приемы: жарку во фритюре (пряжение), на решетке, вертеле, сковороде.

Большое влияние на тепловую обработку продуктов оказал особый кухонный очаг — русская печь, которая существует уже около 4 тыс. лет. Причина долговечности русской печи в ее универсальности. Русская печь отапливала жилище, в ней приготовляли пищу, выпекали хлеб, варили пиво и квас, сушили продукты и одежду и даже мылись. Недаром русская печь так часто упоминается в русском фольклоре.

Русская печь потребовала создания посуды особой формы, вначале керамической (славянские горшки), а затем и металлической (чугуны). Дело в том, что посуда в ней нагревалась больше с боков, поэтому она должна была иметь большую боковую поверхность. Кроме того, посуду такой формы удобнее было доставать из печи рогачом или ухватом. Приготовленные в русской печи кушанья отличались особым вкусом и ароматом. Русская печь определила и своеобразные приемы жаренья гусей, уток, кур, поросят — тушками, а мяса — крупными кусками, запекание окорока целиком и некоторые другие.

Начиная с XVIII в. русская печь постепенно начинает уступать место огневой плите, а горшок — наплитной посуде. Тем не менее во многих местах она сохранилась до наших дней.

В настоящее время предприятия общественного питания, специализирующиеся на приготовлении блюд русской национальной кухни, с успехом используют традиционные методы тепловой обработки. Во многих ресторанах щи суточные, щи невские, мясо тушеное с овощами (духовое) готовятся в глиняных горшочках в жарочных шкафах. Особенно вкусными получаются приготовленные в духовках и жарочных шкафах каша гречневая, пшенная, каша с молоком и тыквой, овощные запеканки, крупенники, лещ, запеченный с гречневой кашей, биточки, запеченные в сметане, солянка, борщ московский.

И наконец, третья особенность русской кухни заключается в том, что используя различные продукты, на-

родные кулинары создали целые группы своеобразных блюд, принесших нашей национальной кухне заслуженную славу во всем мире. О некоторых из них мы уже упоминали. Это выпечные изделия из дрожжевого теста, изделия из крупы и рыбы. Ни в одной кухне мира нет такого широкого ассортимента рыбных, мясных и овощных закусок и холодных блюд. Кстати, русское слово «закуска» прочно закрепилось и в некоторых иностранных кухнях.

С глубокой древности и до наших дней сохранился чрезвычайно богатый, всегда восхищавший иностранцев ассортимент первых блюд, в частности заправочных супов (щей, борщей, рассольников, солянок и др.). Одних только щей в русской кухне насчитывается свыше 60 видов. Среди них щи кислые с мясом, рыбой, головизной, грибами, снетками, щи суточные, ленивые, щи зеленые, щи из крапивы с говядиной и т. д. Значительное место в русской кухне занимают также разнообразные борщи (московский, ленинградский, борщ с грибами и черносливом, борщ сибирский и др.), рыбные и мясные солянки, уха и т. д. Чрезвычайно своеобразна и группа холодных супов на квасе и свекольном отваре: окрошки, свекольники, ботвинья.

Для русской кулинарии характерны также блюда из субпродуктов — студни, блюда из печенки, языка, почек, использование таких пряностей, как петрушка, укроп, лавровый лист, лук, чеснок, сельдерей, хрен, горчица.

Из сладких блюд и напитков распространены кисели, преимущественно густые, компоты, квасы, морсы и некоторые другие.

Разумеется, русская кухня развивалась не обособленно. На ее формирование влияли обширные связи и культурный обмен России с другими народами. Так, благодаря торговле с Византией в русской кухне появились пряности, рис, приправы, гречневая крупа. Большое влияние оказали западные славяне, от которых в русскую кухню перешли зразы, борщи, голубцы и другие блюда, от восточных соседей — чай и пельмени.

С появлением в эпоху Петра I нового вида очага и наплитной посуды в русской кухне расширился ассортимент блюд, жаренных на сковороде (бифштексы, лангеты, шницели), которые были завезены в Россию из Германии и Голландии. В XIX в. на русскую ресторан-

ную кухню оказала значительное влияние французская кухня, из которой были заимствованы различные соусы, прозрачные бульоны, слоеное тесто.

В то же время и русская кулинария оказала значительное влияние на развитие европейской кухни. Достаточно сказать, что во Франции начали применяться русские закуски, русская последовательность подачи блюд и многое другое. Следует также подчеркнуть, что, заимствуя блюда, русские люди применяли свою технологию их приготовления, и поэтому многие кушанья приобрели у нас свой особый вкус и характерные привкусы. Вот почему русская кулинария всегда оставалась и остается самобытной и оригинальной.

Говоря об особенностях русской кухни, следует отметить, что ее нельзя делить на старинную и современную.

В процессе исторического развития меняется рацион питания, появляются новые продукты, новые блюда. Это особенно заметно на примере нашей страны. Сравнительно недавно появившиеся картофель и помидоры заняли прочное место в русской кухне. Без них немыслимо теперь приготовление многих блюд.

Особенно изменился характер русской кухни после Великой Октябрьской социалистической революции. Благодаря развитию пищевой промышленности, освоению новых районов рыболовства, росту производства продуктов сельского хозяйства и животноводства, внедрению холодильной техники ассортимент блюд русской кухни значительно расширился. Сейчас трудно представить русскую кулинарию без шпрот и сардин, фаршированного перца и зеленого горошка, сосисок и сарделек, которые служат основой многих блюд или входят в них в качестве составной части. В то же время исчезли навсегда малопитательные блюда, названия которых сохранились лишь в литературе (тюря, затирка, ияня).

В наши дни, когда значительно расширились экономические, политические, культурные связи нашей страны с другими странами, возрос интерес к русской национальной кухне.

Это возлагает большую ответственность на кулинаров, от которых в конечном счете зависят ассортимент и качество блюд, составляющих гордость русской кухни и принесших ей мировую славу.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

1. Салвт зеленый в сметане с яйцом. Промытые листья салата крупно нарезают, заправляют сметаной, рублеными яйцами, сахаром, солью, лимонным соком, аккуратно перемешивают и укладывают в салатник. Перед подачей оформляют листьями салата, посыпают укропом.

Салат зеленый 153[1], яйцо ½[2], сметана 40, сахар 3, сок лимонный 5, укроп 3.
Выход 165.

2. Салат из свежих помидоров с огурцами. Помидоры и огурцы нарезают тонкими кружочками. В салатник укладывают рядами помидоры, с двух сторон — огурцы. Между рядами укладывают нарезаный зеленый лук. Лук репчатый нарезают кольцами. Поливают сметаной или салатной заправкой, оформляют листьями салвта, посыпают мелконарезанной зеленью укропа и петрушки.

Помидоры 91, огурцы 63, лук зеленый 25, заправка салатная или сметана 50, соль, перец, укроп 3.
Выход 200.

3. Редька с маслом или сметвной. Очищенную редьку натирают на терке или тонко шинкуют, укладывают в салатник, заправляют растительным маслом, солью и уксусом или сметаной. Оформляют блюдо зеленым салатом и посыпают зеленью петрушки или укропа.

Редька 115, сметана 30, масло растительное 10, уксус 3%-ный 3, салат 5, зелень 3, соль.
Выход: 130 с маслом, 150 со сметаной.

4. Салат витаминный. Капусту, морковь, зеленый лук и яблоки шинкуют и заправляют соком лимона, растительным маслом, сахаром, вином. Размешав овощи, кладут их в салатник, оформляют теми же овощами, сверху поливают сметаной. Можно добавить консервированные абрикосы.

Капуста 25, морковь 19, лук зеленый 6, яблоки 28, компот абрикосовый консервированный 20, лимон для сока 12, масло растительное 3, сметана 15, сахар 5, мадера 2.
Выход 110.

[1] Здесь и далее норма закладки продуктов приведена в граммах.
[2] Здесь и далее норма закладки яиц приведена в штуках.

5. Винегрет с грибами. Вареные картофель, свеклу, морковь и огурцы нарезают тонкими ломтиками. Лук зеленый или репчатый шинкуют. Можно добавить квашеную капусту. Заправляют овощи растительным маслом, уксусом, солью, перцем, горчицей и перемешивают. Винегрет можно заправить майонезом с добавлением соуса «Южный». В заправленный овощной винегрет добавляют нашинкованные соленые или маринованные грибы (белые, грузди, рыжики). Подают винегрет в салатнике, оформляют листьями салата, кольцами репчатого лука, зеленью.

Морковь 126, свекла 192, картофель 275, огурцы 167, капуста квашеная 215, лук зеленый 188, салат 25, уксус 3%-ный 50, масло растительное 50, сахар 4, горчица, перец, соль, грибы соленые 306.
Выход 1250.

6. Салат из цветной капусты с овощами и фруктами. Охлажденную вареную цветную капусту разделяют на кочешки, соединяют с тонконарезанными ломтиками помидоров, огурцов, яблок и листьев салата, добавляют крыжовник или виноград. Заправляют салатной заправкой, смешанной с майонезом. Украшают листьями салата.

Капуста цветная вареная 73, помидоры 47, огурцы свежие 38, яблоки 51, виноград 31, салат зеленый 15, заправка салатная или майонез 50, специи.
Выход 250.

7. Икра грибная. Замоченные сушеные грибы варят и вместе с солеными грибами мелко рубят, затем жарят вместе с рубленым луком на растительном масле 15—20 мин. Заправляют уксусом, солью, перцем и охлаждают. Перед подачей посыпают зеленым луком.

Грибы сухие 100, грибы соленые 933, лук зеленый 63, лук репчатый 239, масло растительное 100, уксус 3%-ный 15, сахар 10.
Выход 1000.

8. Салат картофельный с грибами. Вареный картофель, грибы соленые или маринованные нарезают тонкими ломтиками, лук зеленый или репчатый шинкуют, добавляют соленые огурцы, нарезанные ломтиками, и квашеную капусту, все хорошо перемешивают и заправляют сметаной, салатной заправкой или майонезом. Подают в салатнике, сверху посыпают зеленью.

Картофель вареный 619, грибы соленые или маринованные 183, лук зеленый 125 или репчатый 119, огурцы соленые 188 или капуста квашеная 214, майонез или сметана 150.
Выход 1000.

9. Салат столичный. Салат столичный готовится с птицей или дичью. Для этого мясо вареной птицы, вареный картофель, очищенные огурцы нарезают мелкими ломтиками, заправляют майонезом с добавлением соуса «Южный» и укладывают в салатник. Оформляют листьями салата, яйцом, мясом птицы и крабами.

Куры полупотрошеные 224, картофель 82, огурцы 50, салат зеленый 14, шейки раковые или крабы 10, яйцо 1, соус «Южный» 15, майонез 70.
Выход 300.

10. Салат деликатесный рыбный. Для приготовления рыбного салата можно использовать любую рыбу, не имеющую мелких костей.

Вареные картофель, морковь и сырые овощи (огурцы, помидоры) нарезают тонкими ломтиками, добавляют зеленый горошек. Часть овощей и рыбы заправляют майонезом и укладывают в салатник горкой, вокруг которой укладывают длинные ломтики рыбы, в кругом «букетами» — оставшиеся овощи и кочешки цветной капусты, не заправленные соусом. Салат оформляют зеленью. Перед подачей овощи, не заправленные майонезом, поливают заправкой.

Рыба (филе) частиковых пород 91 или осетровых пород 90, картофель 55, огурцы 38, помидоры 35, морковь 31, горошек 23, капуста цветная 36, фасоль стручковая 26, майонез 40, заправка 20, соус «Южный» 6, соль, перец, зелень 10.
Выход 300.

11. Салат из крабов. Вареные картофель, морковь, цветную капусту режут тонкими ломтиками или мелкими кубиками, добавляют нарезанные огурцы, помидоры, зеленый горошек, перемешивают с крабами (часть которых — шейки — оставляют на оформление) и заправляют майонезом.

Салат из крабов оформляют так же, как салат рыбный деликатесный.

Крабы 94, картофель 41, морковь 19, горошек 23, помидоры 36, огурцы свежие 50, капуста цветная 45, заправка 20, майонез 50.
Выход 300.

12. Икра кабачковая. Обработанные кабачки нарезают кружками, запекают в духовом шкафу до готовно-

стн н мелко рубят. Мелкорубленый репчатый лук пассируют на растительном масле, затем добавляют томат-пюре. Все продукты соединяют и тушат 15—20 мин до готовности. Затем заправляют уксусом, перцем, солью и охлаждают. Перед подачей посыпают зеленым луком.

Кабачки 1493, лук репчатый 239, лук зеленый 63, томат-пюре 135, масло растительное 100, уксус 3%-ный 5, сахар 20.
Выход 1000.

13. Сельдь с картофелем и маслом. Сельдь разделывают на филе и укладывают на лоток. Картофель варят до готовности. Отваренный картофель обсушивают под крышкой на слабом огне. Вместе с горячим картофелем отдельно подают кусочек масла. На гарнир к сельди можно дополнительно подать помидоры или огурцы (50 г), лук репчатый или зеленый.

Сельдь (филе) 104, картофель 137, масло сливочное 15, лук зеленый 6.
Выход 170.

14. Закуска рыбная. В состав рыбной закуски входит не менее 3—4 видов рыбных продуктов. Рыбные продукты нарезают и красиво укладывают на блюдо, причем гарнир должен быть уложен так, чтобы он не закрывал основные продукты. Допускается замена одного продукта другим.

Для гарнира вареные овощи нарезают мелкими кубиками или соломкой. На блюдо укладывают основной продукт, а рядом «букетами» — набор из овощей, заправленных салатной заправкой, и зелень.

Семга малосоленая 42 или лососина малосоленая 46, севрюга горячего копчения 42, сардины или шпроты 35, корюшка в масле 35, икра зернистая, паюсная или кетовая 10, огурцы 33, корнишоны 18, помидоры 36, перец стручковый сладкий маринованный 60, маслины 10, масло сливочное 10, лимон 17.
Выход 270, в том числе рыбы 175.

Допускается замена рыбных продуктов по ассортименту, но не менее трех наименований. То же и в отношении гарнира.

15. Икра зернистая, кетовая. Икру зернистую или кетовую подают в икорнице или маленьком салатнике на льду. Отдельно на розетке подают нашинкованный зеленый лук. В торжественных случаях можно приготовить вазу из льда или заморозить воду в форме.

Выход: икра 50, лук зеленый 25.

16. Рыба заливнвя. Рыбу (фнле) отварнвают и нарсзают иа порцин, частнковую рыбу предварительно нарезают, а затем отварнвают. На протнвень укладывают кускн рыбы, сверху рыбу оформляют зеленью, морковью, лимоном, закрепляют их охлажденным желе и дают остыть. После этого рыбу заливают охлажденным желе так, чтобы слой его составлял 1,0—1,5 см. Застывшую рыбу вырезают вместе с желе и подают иа блюде с овощным гарниром или без гарнира. Рыбу можно залить иа блюде или в форме. Отдельно подают соус хреи.

Белуга 281 или осетрина 249, или сеарюга 266, или кета саежая 222, или иельма 214, или лосось 214, или форель 214, или сиг 236, или судак 254, или сазан 249, или сом 271, или карп зеркальный 249, или шука 249, лимоп 7, зелень 2, морковь 6, желе готовое 150, соус хреи 50.
Выход 250/50.

Приготовление рыбного желе. Кожу, кости и чешую тщвтельио промывают, звливают холодиой водой, доводят до кипения и варят ив слабом огне с добввлением кореньев 1,5—2 ч. Готовый бульои обезжиривают и процеживают. Затем вводят желатин (предварительио замоченный в воде), размешиввют до полиого рвстворения, добавляют соль, специи.

Для осветления бульоив готовят оттяжку. Для этого яичные белки тщательно перемешивают с холодным бульоиом (1 : 5), вводят в горячий бульои и доводят до кнпения. После этого посуду с бульоном отставляют иа край плиты и выдерживают 20—25 мин. Затем бульон процеживвют через полотно.

Для большего насыщения желе и лучшего вкуса оттяжку для рыбного бульоив можно готовнть из нкры свежей рыбы. Для этого икру растирают с водой и луком, охлаждают и вводят так же, как яичную оттяжку.

Рыбопродукты 2000, желатин 40, морковь 25, лук 24, петрушка 13, сельдерей 15, уксус 9%-ный 15, яйцо (белки) 3, лист лавровый 0,3, перец душистый 0,5, гвоздика 0,5, корица 0,1, соль.
Выход 1000.

17. Рыба, фаршированная целиком. Для фарширования очищеииого судакв или карпв потрошат через спину и удвляют хребтовую кость. Срезают мякоть, оставляя на коже тоикнй слой. У щукн после очистки надрезают кожу вокруг головы н аккуратно сдирают. Готовят рыб-

ный фарш: для этого мякоть рыбы, хлеб (без корки), замоченный в молоке, пассированный лук измельчают в мясорубке, добавляют масло, яйца (можно чеснок) и выбивают. Наполняют фаршем рыбу, надрезы зашивают. Рыбу заворачивают в марлю или пергамент, перевязывают шпагатом, отваривают и охлаждают.

Фаршированную рыбу укладывают на блюдо, нарезают порционные куски и оформляют зеленью, лимоном, маринованным красным перцем и т. д., периодически поливая охлажденным (жидким) рыбным желе. (Блюдо оформляют на холоде для застывания.) В отдельных случаях фаршированную рыбу выкладывают на постамент (хрустат) из овощного салата с добавлением желе. Перед подачей добавляют гарнир из набора овощей, заправленных салатной заправкой и зеленью. Соус хрен, подкрашенный свекольным соком, подают отдельно.

Судак 189 или щука 174, хлеб белый 17, молоко или вода 20, лук репчатый 47, масло 8, яйцо 1/10, чеснок 1, соль, перец, желе рыбное 100, лимон 7, зелень 2, перец красный маринованный сладкий 2, соус хрен 50.
Выход 225/50.

18. Рыба под маринадом. Порционные куски филе судака, щуки, трески или сома жарят на растительном масле до готовности. Заливают рыбу маринадом, прогревают и выдерживают в холодильнике 2—3 ч. Для приготовления блюда можно использовать рыбу различной разделки.

Для маринада коренья шинкуют соломкой, лук — кольцами или полукольцами, пассируют в подсолнечном масле, добавляют томат-пюре и продолжают пассировать 10—15 мин. Затем разводят рыбным бульоном, добавляют уксус, соль, сахар, лавровый лист, перец горошком, гвоздику, корицу, кипятят 10—15 мин. Маринад можно готовить и без томата. В маринад добавляют шинкованные разварные хрящи осетровых рыб. Перед подачей рыбу под маринадом посыпают зеленью и зеленым луком.

Судак 222 или щука 215, или треска 248, или сом 238, или сазан 225, или карп 225, или кета 195, или осетрина 216, или белуга 213, или севрюга 202 и другие виды рыбы, мука пшеничная 6, масло растительное 6, маринад 100, лук зеленый 13.
Выход 210.
Для маринада овощного с томатом: морковь 432, корень петрушки 67 или сельдерея 74, лук репчатый 298, томат-

пюре 300, масло подсолнечное 100, уксус 3%-ный 300, сахар 35, перец горошком 1, лист лавровый 1, гвоздика 1, корица 1.
Выход 1000.

19. Крабы заливные. В формы для заливки блюд аливают немного желе. На застывшее желе укладывают кусочки крабов или шейки раков, вареные овощи, нарезанные мелкими кубиками, зеленый горошек. Все это заливают холодным, но не застывшим желе и ставят в холодное место для застывания. Перед подачей форму на несколько секунд опускают в теплую воду, встряхивают (слегка), чтобы желе отстало от стенок, и выкладывают на блюдо. Отдельно подают соус хрен с уксусом или майонез с корнишонами. Желе готовится так же, как для заливной рыбы.

Крабы 88, морковь 38, огурцы 38, горошек 46, картофель 40, желе 100, салат 21, соус хрен с уксусом 40.
Выход 300/40.

20. Баранина, телятина, свинина, говядина жареные с гарниром. Для жарки целыми кусками используется мякоть толстого, тонкого края, вырезка. Подготовленные куски солят, обжаривают и доводят до готовности в жарочном шкафу, периодически переворачивая и поливая жиром и выделившимся соком. Готовое мясо охлаждают, нарезают по 2—3 ломтика на порцию. В качестве гарнира подают овощи, заправленные салатной заправкой. Отдельно подают соус хрен с уксусом или майонез с корнишонами. Мясные продукты можно подавать в виде «ассорти», используя 3—4 вида основного продукта, в том числе ветчину, язык или дичь.

Свинина 125 или телятина 180, или баранина 165, или говядина 155, масло топленое 2, гарнир 150, соус 30, зелень 2.
Выход 75/180.

21. Язык или телятина заливные. Сваренный и охлажденный язык или жареную телятину нарезают на порции. На противень или в другую посуду наливают тонкий слой желе и дают ему застыть. Затем на него выкладывают куски языка или телятины, украшают сверху ломтиками овощей, зеленью и заливают тонким слоем желе. Когда желе застынет, продукты вновь заливают желе так, чтобы слой его над продуктами составлял 0,3—0,5 см. Перед подачей фигурно вырезанное заливное украшают гарниром из овощей, политым салатной заправкой. Отдельно подают соус хрен.

Язык гояжий 159 или свиной 160, или телячий 160, или бараний 185, или телятина 241, желе мясное 100, огурцы 25, помидоры 24, горошек 31, морковь 30, салат зеленый 21, соус хрен с уксусом 30, заправка салатная 15, зелень.
Выход 330.

22. Поросенок холодный отварной с хреном и сметаной. Обрвботанного поросенка варит. Для этого его перевязывают шпагатом, завертыввют в свлфетку или пергаментную бумагу, заливают холодной водой и добавляют коренья — петрушку, лук. Варят при слабом кипении 50—60 мин с добавлением соли. Готового поросеикв оставляют в бульоне до охлвждения, а затем разрубают вдоль на две чвсти. После этого нарезвют поперек по 1—2 куска ив порцию. Перед подвчей блюдо (поросенка можно подавать на большом блюде, придвв ему анд целой тушки с головой) украшвют гарниром, авправленным салатом, огурцами, помидорами, рубленым мясным желе, краснокочанной квпустой, и оформляют зеленью. При банкетном оформлении применяют фигурную нарезку овощей. Отдельно подают соус хрен со сметвной или соус хрен с уксусом.

Поросенок 166, гарнир 75, соус хрен со сметаной 25, желе 25, зелень 2
Выход 225.

23. Поросенок заливной с хреном. Поросенкв отваривввют, как указано в рецепте 22, затем нарезают на порции, укладывают в противень, украшают вареным яйцом, морковью, зеленью. Заливают желе так же, как рекомендовано в рецепте 21. Заливать поросенка можно и целиком. Подают звливного поросенка с гврниром из заправленного салата.

Поросенок 166, желе мясное 125, гарнир 75, яйцо 1/4, соус хрен с уксусом 25, зелень, заправка 15.
Выход 345.

24. Студень говяжий, свиной, бараний. Студень готовят из набора субпродуктов, в также из одного вида говяжьих, бараньих или свиных субпродуктов. Обработанные субпродукты рубят, заливают холодной водой (на 1 кг субпродуктов 2 л воды) и ввряг при слабом кипении 6—8 ч, периодически снимая жир. По готовности бульон сцеживают, мясо отделяют от костей, рубят. Вареные субпродукты соединяют с бульоном, солят и кипятят 20—25 мин, после чего добавляют растертый

чесиок. Студень можно готовить н без чеснока. Прн варке студня добавляют подпеченные коренья, которые после варки удаляют.

Студень охлаждают, разливают ив противнн нли в формы н оставляют для застывання. К студню подают соус хрен.

Для студня говяжьего: путовый сустав, ногн говяжьн, бараньн, уши говяжьи, губы свиные, кожа от свиных туш, копченых рулетов 400, рубец, котлетное мясо 600 или головы говяжьн, бараньи 1200, или ноги свиные, уши свиные, губы говяжьи, кожа свинины 400, рубец 600 илн головы свиные 700, морковь 40, петрушка 31, лук репчатый 40, чеснок 5, лист лавровый 0,2, перец 0,5.
Выход 1000.

25. Соус хрен. Очищенные корни хрена измельчвют на терке, разводят кипяченой водой 1 : 1, добавляют сахвр, соль, уксус. Можно добавить тертую свеклу. Перед подвчей добввляют сметану, чтобы соус был более нежиым.

Корни хрена 470, вода 450, уксус 3%-ный 250, соль 20, сахвр 20.
Выход 1000.

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

26. Грибы в сметане. Грнбы обрвбатывают, нврезают долькамн и жарят нв сковороде. Затем заливают сметвнным соусом и доводят до кипения. В порциоиную сковородку нли кокотницу выкладывают грибы, посыпают нх тертым сыром н запекают в жарочном шкафу. Перед подачей посыпают укропом.

Для прнготовлення соуса муку пассируют на мвсле, разводят сметаной, добввляют бульон, проваривают и процеживают.

Грибы свежие белые или шампиньоны 183, грибы сухие 45, масло 10, сыр 5, мукв 4, сметана 50.
Выход 150.

27. Помидоры, фаршнрованные грибами. Отбирвют мелкие помидоры, срезают $1/4$ н удаляют семена н часть мякоти.

Для фарша пассируют мелконарубленные лук и грибы, добавляют томат-пюре, чеснок, зелень, еще пассируют н звправляют солью, молотым перцем и молотыми сухарямн. Этим фаршем иаполняют помндоры, посы-

пвют тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Подают со сметаной, посыпав зеленью.

Помидоры 177, грибы свежие 120 или сухие 46, лук репчатый 24 или зеленый 25, томат-пюре 10, зелень 4, чеснок 0,5, сухари 15, масло растительное 15, сметана 30, сыр 5, соль, перец.
Выход 230.

28. Почки телячьи в сметане. С телячьих почек срезают жир, оставляя лишь 0,7—1,0 см, нарезают соломкой и обжаривают. Вареные шампиньоны или белые грибы шинкуют. Так же шинкуют ветчину или язык, вареные гребешки или телятину. Все вместе слегкв обжаривают, добавляют сметанный соус, пассироввиный репчатый лук, кипятят. На порционную сковородку или в кокотницы кладут жареные почки и валявают сметанным соусом с мясопродуктами, посыпают сыром и запекают в жарочном шкафу на водяной бане. Перед подачей посыпают зеленью.

Почки телячьи 145, ветчина 20 или язык 24, грибы белые 31 или шампиньоны 28, гребешки 56 или телятина 36, масло 10, соус сметанный 80, сыр 6, лук 12.
Выход 200.
Для соуса: сметана 80, масло 3, мука 3, томат 3.
Выход 80.

29. Поджарка. Мясо (толстый или тонкий край) нарезают кусочками, как для азу, солят, перчат и жарят на горячей сковородке до готовности. Затем добввляют шинкованный пассированный лук, долькн помидоров, соус «Южный», немного бульона и доводят до кипения. Подают ив той же сковороде, в которой готовилось блюдо, посыпав зеленью.

К поджарке можно подвть гарнир из отвариого картофеля.

Говядина 215 или свинина-окорок 171, иля телятина 241, лук репчатый 48, помидоры 60 или томат-пюре 20, соус «Южный» 5, масло 15, специи.
Выход 175.

30. Пельмени. Муку просеивают, делают в ней воронкообрвзное углубление для подсоленной воды и яиц. Замешивают тесто, доводят его до однородной густой консистенции и дают расстояться в течение 30—40 мин.

Для фарша мякоть говядины и свинины измельчают в мясорубке вместе с луком. Добавляют соль, сахар, перец, холодную воду, все перемешивают и выбивают.

Тесто раскатывается длинной лентой толщиной 1—1,5 мм. Отступив от края 3—4 см, укладывают шарики фарша по 6—8 г, край смазывают яйцом и накрывают фарш. Обжимают фарш руками и вырезают изделие выемкой в виде полумесяца.

Пельмени варят в подсоленной воде при слабом кипении 10—12 мин.

Готовые пельмени подают со сметаной, маслом, сыром или уксусом. Пельмени можно подавать также с острым томатным соусом.

Отварные пельмени можно залить сметаной, посыпать сыром и запечь в духовом шкафу.

Сырые пельмени можно жарить во фритюре и подавать с маслом и сметаной.

Пельмени московские. Тесто: мука 260, яйцо 1, вода 90, соль 5, яйцо для смазки 1/2. Вес теста 370. Фарш: говядина 310, свинина 310, лук репчатый 60, вода 100, сахар 1, соль 9, перец 0,5. Вес фарша 640.
Выход 1000.
Пельмени отварные. Пельмени 200, масло 10, сметана 25, или уксус 3%-ный 25.
Выход 235.
Пельмени в томатном соусе. Пельмени 200, соус томатный 50, соус «Южный» 10.
Выход 260.
Пельмени, запеченные в сметане. Пельмени 200, сметана 40, сыр 11, масло 10.
Выход 260.
Пельмени жареные. Пельмени сырые 230, масло топленое для жарки 15, масло сливочное 10.
Выход 210.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

31. Бульон для супов. Кости рубят, промывают, вкладывают в котел и заливают холодной водой. Поверх костей укладывают куски мяса весом 1,5—3,0 кг. Котел накрывают крышкой и доводят бульон до кипения. После того как бульон закипит, крышку открывают, снимают пену, избыток жиров и варят на слабом огне 4—5 ч. За 1—1,5 ч до конца варки коренья и лук подпекают, кладут в бульон, солят и добавляют перец горошком. Готовый бульон процеживают и используют для приготовления супов и других блюд.

Кости мясные 500, говядина 273, морковь 13, петрушка или сельдерей 13, лук репчатый 12, перец горошком 0,1, лист лавровый 0,2.
Выход 1000, вареного мяса 125.

32. Щи из квашеной капусты. Репчатый лук пассируют в сотейнике из сливочном масле. Квашеную капусту перебирают, если надо, промывают, отжимают и помещают в сотейник с пассированным луком и маслом. Помешивая, сильно нагревают, подливают немного бульона и тушат на слабом огне 1,5—2 ч до тех пор, пока капуста не приобретет кремовый цвет. Затем кладут пассированные коренья и томат, мучную пассеровку, соль, доводят до кипения и заливают бульоном. Затем добавляют лавровый лист, перец горошком и доводят до готовности на огне. Перед подачей кладут мясо и сметану.

Форма нарезки овощей зависит от капусты: если капуста шинкованая, коренья нарезают соломкой, если капуста рубленая — мелкими кубиками.

К щам можно подать гренки из гречневой каши.

Приготовление гренок. Варят густую нерассыпчатую гречневую кашу, выкладывают на смоченный холодной водой противень слоем в 1,5—2 см и охлаждают. Нарезают на небольшие ломтики в форме квадратов, панируют, жарят на масле до золотистого цвета.

Капуста квашеная 180, морковь 25, лук репчатый 24, петрушка 7, томат-пюре 25, мука пшеничная 5, масло 10, сметана 10.
Выход 500.
Для гренок: крупа гречневая 25, яйцо $^1/_6$, мука 5, сухаря 7, масло 10.
Выход 100.

33. Щи суточные. Технология приготовления и рецептура суточных щей такая же, как щей из квашеной капусты. При тушении в капусту добавляют нарубленные кости говяжьей грудинки и сушеные грибы. После окончания тушения кости удаляют, грибы мелко рубят.

После тушения капусту охлаждают в течение 8—10 ч или замораживают. От этого вкус щей значительно улучшается. Перед подачей в щи добавляют рубленый чеснок.

К суточным щам можно подать крупеник или рассыпчатую гречневую кашу.

Грудинка говяжья (кости) 75, грибы 10, чеснок 2, остальное, как на щи из квашеной капусты.
Выход 500.

34. Борщ московский. Свеклу нарезают соломкой и пассируют под крышкой на топленом масле с добавлением томата-пюре. Затем доливают бульон и тушат. Лук, коренья шинкуют соломкой и пассируют.

Из костей, мяса и копченостей варят бульон. В процеженный бульон кладут белокочанную капусту, нашинкованную соломкой, и доводят до кипения. Затем закладывают тушеную свеклу, пассированный лук и коренья и варят до готовности. Незадолго до конца варки добавляют соль, сахар, лавровый лист и перец.

Перед подачей в порционную миску или горшочек кладут ломтик ветчины, сосиски и мясо, заливают борщом, доводят до кипения, посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают сметану и ватрушки с творогом.

Кости 100, кости копченостей 25, мясо 54, ветчина 31, сосиски 25, свекла 100, капуста белокочанная 100, морковь 25, лук репчатый 24, петрушка 7, томат-пюре 15, мука 5, масло топленое 10, сметана 10, сахар 5, специи 4, уксус 3%-ный 8.
Выход 500.

Для придания борщу ярко-бордовой окраски готовят настой из свеклы. Свеклу зачищают, мелко нарезают, добавляют уксус, заливают горячим бульоном или водой, доводят до кипения и настаивают 20—30 мин. После этого настой процеживают и добавляют в борщ перед подачей.

Свекла 500, бульон или вода 700, уксус 3%-ный 300.
Выход 1000.

35. Борщ с грибами. Сухие грибы замачивают в воде на 1 ч, хорошо промывают, снова заливают холодной водой и оставляют на 1—2 ч. Варят в этой же воде под крышкой до мягкости (соль добавляют в момент закипания). Отваренные грибы тонко шинкуют и пассируют с луком.

Свеклу шинкуют и тушат обычным способом, как для борща московского.

В кипящий бульон кладут шинкованную капусту, доводят до кипения, закладывают тушеную свеклу, пассированные грибы, коренья и варят до готовности.

Для лучшего вкуса вместо томата кладут свежие помидоры.

Грибы сухие 10, свекла 125, капуста 75, морковь 25, лук репчатый 24, петрушка 7, томат-пюре 15 (или помидоры)[1], мука 5, масло топленое 10, сметана 10, сахар 5, специи.
Выход 500.

[1] 1 кг свежих помидоров заменяет 0,25 кг томата-пюре 15%-ного.

36. Борщ летний. Морковь, петрушку, молодую свеклу с ботвой нарезают соломкой, пассируют, добавляют нашинкованный лук и снова пассируют. Свекольные листья нарезают крупной соломкой. В кипящий бульон закладывают пассированные овощи и доводят до кипения, добавляют свекольный лист, картофель брусочками и варят еще 15—20 мин. За 8—10 мин до конца варки в борщ кладут дольки помидоров, ломтики кабачков, соль, специи, заправляют сахаром и уксусом и доводят до готовности.

В борщ можно положить молодую фасоль, уменьшив соответственно норму картофеля. Перед подачей добавляют сметану, зелень.

Молодая свекла с ботвой 125, картофель 100, морковь 25, петрушка 13, лук-порей 26 или репчатый 24, кабачки 75, помидоры 47 или томат-пюре 15, жир 10, сахар 6, сметана 10, уксус 3%-ный 3.
Выход 500.

37. Рассольник ленинградский. Перловую крупу перебирают, промывают несколько раз горячей водой и варят при слабом кипении до готовности (на 1 кг крупы 3 л воды). Коренья и лук шинкуют и пассируют. Картофель нарезают брусочками. Огурцы очищают от кожицы и семян и нарезают крупной соломкой. В кипящий бульон кладут отваренную крупу, дают прокипеть, кладут картофель, пассированные коренья, букет зелени[1], затем огурцы и специи. При необходимости добавляют прокипяченный огуречный рассол. Подают со сметаной, посыпав рубленой зеленью.

Рассольник можно готовить с потрохами, почками, грибами, на рыбном бульоне и подавать с куском рыбы.

Картофель 200, крупа перловая 15, морковь 25, корень петрушки или сельдерея 7, лук репчатый 12, лук-порей 13, огурцы соленые 50, томат-пюре 15, масло 15, сметана 10, зелень 5.
Выход 500.

38. Рассольник московский. Рассольник московский готовят на мясном бульоне или с курицей, потрохами домашней птицы, почками.

Обработанные почки бланшируют, промывают, заливают водой и варят до готовности. Белые коренья (пет-

[1] Букет зелени (корень петрушки, сельдерея, пастернака и т. д.) перевязывают ниткой и варят в бульоне или супе, в конце варки удаляют.

рушку, сельдерей, пастернвк) шинкуют соломкой я пассируют. Лук репчатый н порей (белую часть) шинкуют и пассируют. Щввель н шпинвт перебирвют и нарезают. Огурцы очишвют от кожницы н семян н шинкуют ломтиками.

Мясной бульон нагреввют до кипения, кладут пассированные овощи, огурцы, специи н варят 10—15 мин. Затем добавляют шпинат, щавель, соль, прокипяченный рассол. Перед подачей рассольник заправляют льезоном[1] и добавляют почки, кусок курицы или потроха.

Петрушка 60, сельдерей 22, пастернак 40, лук репчатый 24, лук-порей 39, щавель 26, шпинат 27, огурцы 50, масло сливочное 10, зелень 3, молоко 75, яйцо 1/4.
Выход 500

39. Похлебка грибная. Варят грибной бульон. В готовый бульон кладут отваренную перловую крупу, пассированный лук и коренья (нарезанные мелкими ломтиками), картофель, нарезанный кубиками, и доводят до готовности. Перед подачей в суп добавляют нашинкованные отварные грибы и сметану.

Грибы свежие 131 или сухие 38, картофель 213, крупа перловая 20, морковь 25, петрушка 7, лук репчатый 24, масло 10, сметана 15.
Выход 500.

40. Суп крестьянский. Капусту нарезают шашками, коренья (морковь, репу, петрушку) — ломтиками, картофель — кубиками.

В кипящий мясной бульон кладут капусту, доводят до кипения, затем добавляют картофель, пассированные на сале коренья и варят до готовности. За 5—10 мин до конца варки кладут специи и дольки помидоров. Подают со сметаной, посыпав зеленью.

Капуста 100, картофель 147, лук репчатый 24, репа 20, морковь 13, петрушка 7, помидоры 35, сало топленое 10 или масло растительное 20, сметана 10.
Выход 500.

41. Солянка мясная. Шинкованный репчатый лук пассируют с томатом-пюре. Соленые огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают в виде ромбиков и слегка припускают.

[1] Для приготовления льезона желтки разводят кипяченым молоком и прогревают, не допуская кипения, до загустения.

Вареные мясо, язык, почки нарезают тонкими ломтиками. Так же нарезают ветчину и сосиски.

В порционную миску кладут набор мясных продуктов, пассированные лук и томат, огурцы, каперсы, маслины или оливки, очищенные от косточек, заливают бульоном, доводят до кипения и варят при слабом нагревании 5—10 мин. Перед подачей в солянку кладут кружочек очищенного от кожицы лимона и посыпают зеленью. Сметану подают отдельно в соуснике.

Кости 150, говядина 54, ветчина вареная (окорок с кожей) 26, почки 30, сосиски 20,5, лук репчатый 53, огурцы соленые 50, каперсы 20, маслины или оливки 20, томат-пюре 20, масло сливочное 12, лимон 10, зелень 3, сметана 25.
Выход 500.

42. Суп картофельный грибной. Шляпки свежих грибов или отварные сушеные грибы шинкуют и варят в воде или бульоне. Ножки свежих грибов шинкуют, обжаривают с луком. Морковь, петрушку шинкуют ломтиками и пассируют. Картофель нарезают кубиками. В кипящий бульон кладут подготовленные овощи, грибы и варят до готовности, перед окончанием варки добавляют дольки помидоров. Подают со сметаной, посыпав зеленью.

Грибы белые свежие 44 или шампиньоны свежие 47, грибы сушеные 13, картофель 200, морковь 25, петрушка 13, лук репчатый 12, лук-порей 13, помидоры 47, масло растительное или маргарин 10, сметана 10.
Выход 500.

43. Уха рыбацкая. Из мелкой рыбы, рыбных костей, голов варят бульон и процеживают. Филе рыбы припускают отдельно. Тонкошинкованные петрушку и лук пассируют. Картофель нарезают дольками. В кипящий процеженный бульон кладут пассированные коренья, картофель, перец горошком, лавровый лист. Варят уху на слабом огне до готовности. В порционную миску или тарелку кладут кусочки припущенной рыбы, наливают суп и посыпают зеленью.

Рыба — мелочь (рыбные отходы) для бульона 100, филе рыбное 91, картофель 200, лук репчатый 30, петрушка 7, масло 10, перец горошком 0,1, лист лавровый 0,02, зелень 3.
Выход 500.

44. Уха с расстегаем. Прозрачный рыбный бульон подают в чашках. Выход 350.

К ухе подают два горячих расстегая, ломтик лимона и зелень.

Для расстегаев готовится опарное тесто более густой консистенции, чем для пирогов. После расстойки тесто разделывают на отдельные лепешки, на середину которых кладут фарш, и защипывают края, оставив середину расстегая открытой. Расстегаи укладывают на лист, дают «подняться», смазывают яйцом, в открытую середину каждого расстегая кладут по кусочку малосоленой рыбы. Выпекают в жарочном шкафу.

Фарш рыбный: филе свежей рыбы припускают, рубят, добавляют вареный рассыпчатый рис, слегка пассированный лук, рубленую зелень, белый соус и перемешивают.

Фарш из визиги: визигу вымачивают несколько часов, варят под крышкой при слабом кипении до готовности и измельчают в мясорубке. Мелкошинкованный лук слегка пассируют, соединяют с визигой, добавляют рыбный бульон и припускают. После этого визигу заправляют рублеными яйцами, солью, перцем и рубленой зеленью петрушки.

Тесто: мука 635, сахар 25, масло 35, меланж 60, соль 10, дрожжи 20, вода 250.
Выход 1000.
Вес теста для расстегая 120. Фарш 40, малосольная рыба (кета или семга) 7.
Выход 1 шт. (140 г).
Фарш рыбный: сом 2278, или судак 2135, или морской окунь 1553, или треска, пикша 1404 или горбуша, или кета 1864, лук репчатый 150, масло 100, мука 10, зелень 3, соль, перец.
Выход 1000.
Фарш с визигой: визига сушеная 180 или сырая 720, яйцо 5, масло 75, мука 10, зелень 10, соль 12, перец 0,5.
Выход 1000.

45. Солянка рыбная. Филе рыбы нарезают по 2—3 кусочка на порцию и припускают. Рыбные хрящи (головизну) варят до готовности. Остальные продукты готовят так же, как для мясной солянки. В порционную миску наливают немного бульона, кладут приготовленный лук, огурцы и т. д., рыбу, специи и варят 5—10 мин при слабом кипении, затем кладут хрящи. Подают солянку с долькой лимона, посыпав зеленью.

Филе рыбы: стерлядь 216 или судак 254, или белуга 281, или осетрина 249, головизна 94, лук репчатый 60, огурцы соленые очищенные 58, каперсы 30, маслины или оливки 25, томат-пюре 25, масло 12, лимон 10, зелень 3.
Выход 500.

46. Солянка донская. Морковь, петрушку нарезают тонкими ломтиками, лук шинкуют и пассируют. В кипящий бульон кладут пассированные кореньея, доводят до кипения, закладывают подготовленные огурцы, каперсы, маслины или оливки, рыбу и доводят до готовности. В конце варки кладут хрящи и кружочки помидоров. Подают солянку с лимоном, посыпав зеленью.

Осетрина 215, головизна 59, морковь 25, петрушка 20, лук репчатый 42, огурцы соленые 50, каперсы 20, маслины или оливки 25, помидоры 47, томат-пюре 25, масло 12, лимон 10, зелень 3.
Выход 500.

47. Солянка грибная. Для приготовления бульона грибной солянки используют сухие или свежие грибы.

В остальном рецептура и технология такие же, как для мясной солянки, за исключением одного компонента — лимона.

Грибы белые свежие 47 или грибы сушеные 13, сметана 50.
Выход 500.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

48. Окрошка мясная. Свежие огурцы нарезают короткой соломкой. Нарезают вареное мясо, варят яйца. Лук зеленый тонко шинкуют и часть его перетирают с солью. В сметану кладут рубленый желток, тертый лук, горчицу, соль, сахар, хорошо перемешивают и разводят квасом. После этого добавляют мясо, огурцы, рубленый белок и оставшийся лук и перемешивают. При подаче посыпают укропом.

Квас 275, мясо говяжье 164, лук зеленый 31, огурцы свежие 53, сметана 30, яйцо 1, сахар 5, горчица 2, укроп 5.
Выход 500.

В окрошку можно положить набор мясных продуктов: язык, ветчину, свинину, телятину и т. д. В этом случае на порцию в 500 г берутся 3 компонента по 25 г (нетто) каждый.

49. Свекольник. Молодую свеклу и морковь шинкуют, заливают водой, добавляют уксус и тушат до готовности. В середине тушения добавляют нарезанную свекольную ботву. Лук зеленый, огурцы, яйца, сметану, сахар подготавливают так же, как для окрошки.

Сметану, рубленые яйца, шинкованный зеленый лук, соль, сахар соединяют и тщательно перемешивают.

В полученную смесь кладут свеклу, шинкованные огурцы, вливают свекольный отвар, квас и хорошо размешивают. При подаче посыпают укропом.

Квас 275, свекла столовая 100, лук зеленый 32, огурцы 63, сметана 50, яйцо 1, сахар 5, уксус 8, укроп 5, морковь 25.
Выход 500.

50. Ботвинья. Щавель, шпинат припускают (раздельно) и протирают. Огурцы шинкуют соломкой. Корень хрена натирают на терке. Лук зеленый шинкуют. Пюре из шпината и щавеля соединяют, добавляют тертую лимонную цедру, соль, сахар и разводят квасом. Добавляют огурцы, лук я хрен, тщательно перемешивают. Подают в тарелке или чашке, посыпав рубленым укропом.

Отварную свежую рыбу, нарезанную по 2—3 кусочка на порцию, раки или крабы подают отдельно в подсоленном бульоне. К ботвинье можно подать пищевой лед.

Белуга 245 или осетрина 249, или севрюга 232, или судак 239, или морской окунь 164, или треска 265, квас 300, шпинат 95, щавель 53, лук зеленый 25, огурцы свежие 81, корень хрена 23, крабы или раковые шейки 62, укроп 13, цедра лимона 2, сахар 6.
Выход 600.

51. Уха холодная. Готовят прозрачный рыбный бульон, более концентрированный, чем для обычной ухи, и охлаждают. Охлажденный бульон должен иметь слегка желеобразную консистенцию.

Охлажденный бульон подают в чашках. Отдельно подают гренки с икрой или малосоленой рыбой и т. д.

Для гренок пшеничный хлеб нарезают в форме ромбов или квадратов толщиной 0,7—1 см, поджаривают на масле. На гренок кладут слой икры, ломтик лимона, зеленый лук или соленую рыбу и т. д.

Рыбные продукты (рыба — мелочь или рыбные отходы) для бульона 300.
Выход 350.
Для гренок: хлеб 50, масло 10.
I вариант: икра зернистая или паюсная 15, лимон 13.
Выход 55.
II вариант: кета 20, лук зеленый 6.
Выход 55.
III вариант: сельдь (филе) или килька (филе) 25, лук зеленый 6.
Выход 60.

52. Щучина. Готовят крепкую уху из костей и голов свежей рыбы. Филе свежей рыбы (щуки, судака, налима или осетрины) припускают в этой ухе и охлаждают в ней. Свежие огурцы очищают и шинкуют. Корень хрена натирают, зеленый лук и укроп мелко шинкуют, смешивают, заливают охлажденной ухой, прибавляют квас. При подаче кладут кусочки припущенной рыбы. Отдельно подают сметану и пищевой лед.

Рыбные продукты для бульона 100, лук 12, петрушка 13, филе щуки 290 или налима 380, или судака 317, или осетрины 358, огурцы свежие 63, корень хрена 23, лук зеленый 31, укроп 14, специи, сметана 40, квас 200.
Выход 500.

Вместо хрена можно перед самой подачей вместе со льдом положить тертую редьку.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И КРУП

53. Пирожки картофельные с грибами. Очищенный картофель варят до готовности, сливают воду и обсушивают под крышкой, держа на слабом огне около минуты, после чего протирают, добавляют сырые яйца и муку.

Предварительно готовят фарш из вареных рубленых грибов с обжаренным репчатым луком.

Картофельную массу разделывают в виде лепешек, на середину которых кладут фарш, края сворачивают, придают им овальную форму и укладывают на лист, смазанный маслом. Пирожки смазывают яйцом и выпекают в духовом шкафу. Подают горячими со сметаной по 2—3 шт. на порцию.

Картофель 240, яйцо ⅓, мука 5; для фарша: грибы сушеные 13, лук репчатый 36, сметана 30 или соус сметанный 75, маргарин 15.
Выход 230 со сметаной, 275 с соусом.

54. Картофель, тушенный с копченостями. Очищенный картофель нарезают крупными дольками, солят и слегка обжаривают на свином сале. Репчатый лук нарезают чесночком и пассируют с томатом. Копченую грудинку, корейку или окорок нарезают на небольшие ломтики. Все это укладывают слоями в керамический горшок, добавляют лавровый лист, перец горошком, заливают бульоном, закрывают плотно крышкой (или крышкой из теста) и тушат в жарочном шкафу до го-

товности. Подают в порционном горшочке, рубленые чеснок и зелень отдельно.

Картофель 264, свиные копчености: грудинка 86 или корейка 85, или окорок 116, шпик 15, томат-пюре 30, бульон 50, лук 25, чеснок 2, лист лавровый, соль, перец.
Выход 345.

55. Солянка овощная на сковороде (селянка). Подготовленную шинкованную свежую или квашеную капусту припускают с добавлением топленого масла. Морковь, лук шинкуют, пассируют с мукой и томатом-пюре, соединяют с капустой, добавляют сахар и доводят до готовности. В готовую капусту добавляют соленые грибы, каперсы, соленые огурцы (очищенные от кожицы и семян), соль, сахар, перец, лавровый лист. Массу аккуратно перемешивают, прогревают и выкладывают на порционные сковородки, смазанные жиром. Сверху солянку посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. При подаче посыпают рубленой зеленью, поливают маслом и оформляют лимоном, маслинами и маринованными фруктами.

Капуста квашеная 243 или свежая 250, масло 22, лук репчатый 42, морковь 12, огурцы соленые 69, каперсы 10, грибы соленые 24, сыр 5,4, маслины 20, фрукты маринованные 22, лимон 10, томат-пюре 20, сухари пшеничные 3, уксус 3%-ный 6, мука 4, сахар 5, перец 0,05, лист лавровый 0,02.
Выход 290.

56. Капуста жареная. Кочан капусты после зачистки и удаления кочерыжки варят целиком в подсоленной воде. Затем отделяют листья и аккуратно срезают утолщенные части или отбивают их тяпкой. Лист смазывают густым соусом молочным[1] и накрывают несмазанным листом. Изделие слегка придавливают, обравнивают, придают ему овальную форму, панируют в муке, смазывают яйцом и снова панируют, но теперь уже в сухарях. Обжаривают на сковороде с обеих сторон.

Подают с маслом, сметаной, соусом молочным[2] или сметанным[3] и маслом.

Капуста 225, мука 5, яйцо 1/4, соус молочный 40, сухари 15, масло топленое 10, масло сливочное 10, сметана 30, соль.
Выход 190 с маслом, 210 со сметаной.

[1] Молоко 900, масло сливочное 130, мука 130. Выход 1000
[2] Молоко 1000, масло сливочное 50, мука 50, сахар 10 Выход 1000.
[3] Сметана 1000, масло сливочное 50, мука 50 Выход 1000.

57. Кочан фаршированный. Для фарша измельченное в мясорубке мясо соединяют с вареным рисом, пассированным луком, добавляют соль, перец и перемешивают. Для грибного фарша отваривают сушеные грибы, рубят, соединяют с отварным рисом, маслом и солью. Фарш остужают, добавляют яйца и перемешивают.

Кочни капусты зачищают, вырезают кочерыжку и бланшируют. Разбирают по листьям, утолщения срезают. На влажную салфетку укладывают внахлест в виде круга самые большие листья в том порядке, как они находились в кочане. На них выкладывают фарш ровным слоем в 0,5 см, не доходя до края 3—4 см. Поверх фарша укладывают слой листьев, затем фарш и т. д. Самый верхний ряд должен состоять из самых мелких центральных листьев. Затем собирают края салфетки, туго стягивают концы, придав кочану натуральную форму, и оставляют его на 15—20 мин. Фаршированный кочан укладывают в сотейник, поливают маслом, колеруют в жарочном шкафу, затем заливают соусом сметанным или соусом сметанным с томатом, накрывают крышкой и тушат до готовности, поливая соусом. Подается кочан в соусе, посыпанном укропом или зеленью петрушки, разрезанный на порции в виде секторов.

Капуста 2500, фарш 1000, соус 1500, укроп 10.
Фарш мясной: мясо 676, рис 80, лук 298, масло для пассировки 100.
Фарш грибной: грибы сушеные 200 или белые свежие 812, яйцо 3, рис 80, лук 240, масло 150.
Соус сметанный: сметана 750, масло 75, лук 75, бульон 500.
Соус сметанный с томатом: соус сметанный 1000, томат 100.
Выход 2500 (10 порций).

58. Каша пуховая. Крупу (продел) промывают, заливают яйцами, тщательно перемешивают и сушат на противнях в жарочных шкафах при температуре 60—70°, периодически помешивая. Высушенную крупу просеивают, комки разминают. Варят кашу на молоке с добавлением масла. Готовую кашу протирают через сито и подают с холодным молоком.

Крупа гречневая (продел) 100, яйцо 1/2, молоко для варки 280, масло 10, молоко для подачи 150.
Выход 500.

59. Каша со шкварками. Варят рассыпчатую гречневую кашу. Шпик нарезают кубиками, поджаривают вме-

сте с луком и поливают кашу. Кашу можно варнть нз пшеиа, ячиевой нлн пшеииой крупы.

Крупа гречневая 72, шпик 19, лук репчатый 30.
Выход 175.

60. Каша пшеиная с тыквой. Обработанную сырую тыкву иарезают иа мелкие кубики, кладут в кипящее молоко с добавлением солн, сахара и доводят до кипения. Пшено тщательно перебирают, промывают в горячей воде, соедниняют с тыквой, перемешивают н варят до готовностн. Подают кашу в горячем виде, полнв растопленным сливочным маслом.

Пшено 44, тыква очищенная 100, молоко 100, сахар 3, масло 15.
Выход 215.

61. Лапшевник с творогом. Готовую или домашиюю лапшу отварнвают, не откидывая. После иебольшого охлаждения добавляют яйцо, протертый творог, сливочиое масло, перемешнвают н выкладывают в формы или порцнонные сковородки, смазанные маслом и обсыпаиые сухарямн. Запекают в жарочном шкафу.

Приготовленне сладкого лапшевиика. Лапшу отваривают в воде нли молоке, добавляют тертые с сахаром желтки, белки взбивают н соедняяют с лапшой перед запекаинем. Подают со сметаной нли вареньем.

Для лапши: мука 890+60 для подпыла, яйцо 1,5, вода 200, соль 20.
Выход 1000.
Лапша готовая 45, яйцо 1/2, творог 71, масло 10+3, сахар 10, сухари 4, соль, сметана 30, варенье 30.
Выход с маслом 210, со сметаной 230, с вареньем 230.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

62. Рыба по-русски (прнпущеииая). В иебольшом количестве бульона с добавлеием огуречного рассола проварнвают морковь, петрушку, шампиньоны, репу, лук, очищенные огурцы, каперсы. Овощи нарезают брусочками.

В сотейник кладут фнле рыбы, залнвают бульоном с кореньямн, дают иемного постоять, затем прнпускают под крышкой на легком огне до готовностн с добавленнем томата-пюре. Подают на блюде с овощами и получеиным соусом. Отдельио подают тертый хрен н картофель отварной.

	Из неразделанной рыбы	Из полуфабрикатов (тушек)
Судак	298	197
Щука	330	200
Треска	200	175
Окунь морской	217	179
Горбуша	268	179
Зубатка пестрая	234	183
Верноглязд	308	186
Желтощек	328	186
Толстолобик	354	192
Кета	262	—
Морковь	10	
Петрушка	15	
Огурцы соленые	17	
Грибы белые свежие	17	
Шампиньоны	18	
Каперсы	10	
Оливки, маслины	10	
Лук репчатый	5	
Соус томатный[1]	75	
Лимон	10	
Выход 310	—	

63. Рыба по-новгородски. Филе рыбы кладут в сотейник с распущенным маслом, ставят в жарочный шкаф для колерования. Затем поливают рассолом (огуречным или капустным), кладут маринованные грибы, вишни без косточек, малосольные огурцы, очищенные и шинкованные, соленые грузди и рыжики, пассированный лук, поливают маслом и тушат до готовности.

Рыбу выкладывают на блюдо вместе с овощами, с которыми она тушилась, поливают соком и посыпают зеленью.

Рыба (см. «Рыба по-русски»), рассол 20, грибы маринованные 40, вишни без косточек 59, огурцы 33, лук репчатый 48, грузди 37, рыжики 37, масло сливочное 20, соль, специи, зелень. Выход 300.

64. Рыба по-московски. На металлическое блюдо или сковороду наливают немного соуса сметанного и кладут обжаренное филе рыбы[2] (1—2 кусочка). Сырой картофель нарезают кружочками, обжаривают и укладывают вокруг рыбы. На рыбу укладывают пассированный лук,

[1] Бульон рыбный 500, маргарин столовый 25, мука 25, лук репчатый 48, петрушка (корень) 40, томат-пюре 500, маргарин сливочный 25, сахар 10, вино белое сухое 100, кислота лимонная 0,5, маргарин или масло сливочное 100. Выход 1000.

[2] Лосось, сом или судак.

обжареккые белые грибы нли шампиньоны, дольки варекого яйца, заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом к запекают.

Прн использованкк осетровых рыб можно добавить нарезанные ломтккамк разваренкые хрящи.

Сом 292 илн судак 284, ялн осетриия 302, или белуга 330, мука 7, гидрожир 15, грибы белые 25, яйцо 1/2, лук репчатый 25, сыр 6,5, масло сливочное 10, картофель жареный 150, соус сметаный 150.
Выход 430.

65. Рыба, тушениая в горшочке. Разделывают рыбу на тушкк с кожей и костямк, нарезают на порцкк, солят н укладывают в порцкокный горшок. Добавляют слквочное масло, сок лимона, белое вкко, блакшкроваккый лук, перец горошком, лавровый лкст. Плотно звкрывают крышкой кли тестом, ставят в жарочный шкаф ка 1—1,5 ч (для теста: мукв 55, вода 25, соль). Подают в горшочке, на гарпир — отваркой картофель, посыпаккый зелекью.

Рыба тушка (судак, сом, окунь) 152, масло 10, лимон 15, вино белое сухое 20, лук репчатый 30, соль, специи, картофель отварной 150, масло 10, зелень 3.
Выход 280.

66. Карп с хреном и яблоками. Вылотрошекного зеркалького карпв промывают н карезают на порцкоккые кускк к блакшкруют слабым раствором уксуса. Петрушку, сельдерей, лук репчатый к лук-порей проварнвают в воде нлк бульоне с добавлеккем перца н лаврового лкств. Рыбу залнвают процеженным бульоном к варяг до готовности. Подают ка блюде, оформкв долькой лимока, тертым хреком, зеленью. Хрек можко подать отделько. На гарккр — отварной картофель.

Хрек для этого блюда каткрают па терке, соедкпяют с тертымк кксльмк яблоквмк, добавляют сахар, уксус и кемкого рыбкого бульопа.

Карп (тушка) 156, уксус 3%-ный 10, петрушка 13, сельдерей 15, лук (репчатый и порей) 24, соль, специи, хрен с яблоками 50, гарияр 150.
Выход 325.
Для приготоаления хреиа с яблоками: хрея 47, яблоки 29, уксус 3%-ный 25, бульон 25, сахар 2.
Выход 100.

67. Судак, тушенкый с хреном и сметаной. Порцнонные куски судака солят, укладывают в сотейник, пере-

сыпая каждый ряд иатертым хреном, поливая сливочным маслом, и тушат под крышкой в собствениом соку до полуготовиости. Затем заливают соусом сметаниым и тушвт до готовиости. Подают иа блюде, посыпав рубленой зелеиью, с отвариым картофелем.

Так же можио готовить и другие виды рыб.

Судак 240, хрен 30, масло 10, соус сметанный 100, сахар, специи, гарнир 150, масло 10, зелень 3.
Выход 375.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

68. Говядина по-русски. Тонкий или толстый край говядины зачищают, иарезают иа порциоиные куски поперек волокон по 2 иа порцию и слегка отбивают. Мясо обжаривают иа сильном огие и укладывают в порциоиный горшок, дно которого покрывается ломтиками шпика, сверху укладывают кореиья — морковь, сельдерей, лук, добавляют сухари бородинского хлеба и специи, заливают коричиевым бульоном и тушат. Затем добавляют некрупиый картофель целыми клубнями, в за 20—25 мин до коица тушеиия — сметану. Выдерживают на борту плиты под крышкой, подают а горшочке, посыпав аелеиью петрушки и укропа.

Говядина 169, моркоаь 13, лук 12, сельдерей 15 или петрушка 13, масло 10, молотые сухари черного хлеба 10, картофель 151, сметана 50.
Выход 300.

69. Говядиия по-охотиичьи. Крупиые куски говядииы солят, перчат и марииуют с добавлением уксусв, можжевеловых ягод, кориандра в течеиие иескольких суток на холоде. После этого помещают в котел, добавляют обжарениый шпик, лук, петрушку, морковь, сельдерей, иарезаиные мелкими кубикамн, заливают водой и тушат до готовиости.

Перед подачей иарезают порциоиные куски и поливают их соусом с овощами, с которымн тушилось мясо. На гарнир подают тушеный картофель или тушеную капусту.

Говядиику по-охотиичьи можио подавать в холодиом виде. Бульон от тушения мяса процеживают, добавляют в него готовую горчицу, взбивают иа льду и используют для поливки мяса. В качестве гарнира подают мясное желе и зелень.

Говядина (от задней ноги) 167, уксус 3%-ный 7, можжевеловые ягоды 5, кориандр 0,1, перец 0,1, соль, шпик 14, лук 6, петрушка 7, морковь 6, сельдерей 8.
Выход 150.

70. **Баранья ножка с черносливом.** Баранью голяшку отделяют по суставу и маринуют в течение 6 ч с добавлением соли, селитры или ветчинных кожи и костей.

В кипящий бульон или воду погружают маринованную баранину, добавляют лук, морковь, чернослив и тушат до готовности. При тушении можно добавить отходы от копченого окорока.

Чернослив припускают с сахаром. У яблок удаляют сердцевину, обсыпают их сахаром с корицей и запекают в жарочном шкафу. Тушеную баранину выкладывают на блюдо, поливают бульоном от тушения, гарнируют черносливом, печеными яблоками и зеленью.

Баранина 221 (для тушения: лук 12, морковь 16, чернослив 15), яблоки 151, сахар 15, корица 1, чернослив 33, зелень, специи, селитра 4 миллиграмма.
Выход 250.

71. **Говядина с хреном.** Мясо тушат крупным куском. Тертый хрен поджаривают в масле, добавляют в него сок от тушения, шинкованные маринованные грибы и доводят до кипения.

Говядину нарезают на ломтики (по 2—3 на порцию), перекладывают хреном с грибами и выдерживают под крышкой на борту плиты 5—10 мин. Подают, полив соком, в котором тушилась говядина.

На гарнир — картофель отварной или пюре.

Говядина 167, морковь 13, лук 12, петрушка 13, хрен 47, грибы маринованные 33, гарнир 150, соль, специи.
Выход 300.

Так же можно готовить и свинину.

72. **Телятина с вишнями.** В крупном куске телятины вдоль волокон делают глубокие проколы ножом, шпигуют вишнями без косточек и солят. В разогретый сотейник кладут телятину, поливают маслом, посыпают корицей и обжаривают в жарочном шкафу до полуготовности. Затем добавляют вишневый сок, мучную пассировку, бульон и тушат до готовности.

Нарезают телятину на порции и подают со свежими овощами, поливая соусом, в котором тушилась телятина.

Телятина 241, вишня 78, масло 30, мука 4, сок вишневый 25, соль, специи, гарнир 100, соус 50.
Выход 250.

73. Грудинка свиная, фаршированная капустой. Свежую капусту шинкуют, растирают с солью и отжимают, квашеную капусту бланшируют и отжимают. Яблоки очищают, удаляют сердцевину и шинкуют, придерживаясь формы нарезки капусты.

Капусту смешивают с яблоками, заправляют маслом. У грудинки срезают лишний шпик, подрезают «карман» между реберными костями и мясом и помещают туда фарш. Прорез зашивают. Фаршированную грудинку солят, натирают толченым луком и обжаривают в жарочном шкафу до готовности.

Грудинка свиная 167, капуста квашеная 75 или свежая 80, яблоки 90, масло 25, лук 30, соль, специи, зелень.
Выход 250.

74. Жаркое с грибами. Из мяса (заднетазовая часть) нарезают порционные куски (1—2 на порцию). Лук, копченую свиную грудинку нарезают кубиками и обжаривают с мясом. В сотейник укладывают мясо, заливают корнчиевым бульоном, вливают красное виноградное вино, добавляют специи и тушат до готовности при слабом кипении.

Грибы тонко шинкуют, поджаривают и соединяют с пассированной мукой и томатом и с соком, в котором тушилось мясо.

В бараничек кладут мясо, заливают соусом и доводят до кипения. На гарнир подают рис отварной или картофель.

Говядина 169, грудинка копченая 29, лук репчатый 24, масло 15, томат-пюре 15, мука 4, грибы шампиньоны консервированные 40, вино 10, соль, специи, гарнир 150.
Выход 325.

75. Цыплята по-московски. Обработанных цыплят разрубают на порционные куски (1—2 на порцию), солят и обжаривают вместе с луком и грибами, укладывают в порционный горшок. В посуду, где жарились цыплята, всыпают муку, пассируют ее, вливают сметану и кипятят. Полученным соусом заливают цыплят, прибавляют рубленый укроп, плотно закрывают горшок тестом и ставят на 30 мин в жарочный шкаф. Подают

цыплят в том же горшочке. На гарнир — припущенный рис.

Цыплята потрошеные 181, грибы белые свежие 44 или шампиньоны консервированные 33, лук репчатый 24, сметана 50, мука 4, масло 20, рис 55, укроп 4, специи; для теста: мука 55, вода 25, соль.
Выход 350.

76. Утка с груздями. Обработанную, промытую утку фаршируют солеными груздями и жарят в сотейнике.

Соленые огурцы очищают от кожицы, семян и мелко рубят. Огурцы, каперсы, укроп заливают крепким коричневым бульоном, добавляют сахар, уксус (по вкусу) и кипятят. Фаршированную утку нарезают на порции и подают с груздями, полив соусом от огурцов и каперсов.

Утка потрошеная 192, масло 16, грузди 145, огурцы очищенные 19, каперсы 20, сахар 3, уксус 3%-ный 10, укроп 5, специи.
Выход 260.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

77. Кисель из молока. В кипящем молоке растворяют сахар, вливают предварительно разведенный холодным молоком и процеженный через капроновое сито маисовый крахмал и варят кисель на слабом огне, непрерывно помешивая. К концу варки добавляют ванилин, разливают в формы и охлаждают. Перед подачей кисель выкладывают из форм и поливают ягодным сиропом.

Для сиропа ягоды свежие — клюкву, черную смородину, вишню — заливают сахарным сиропом, кипятят, протирают и охлаждают.

Молоко 150, сахар 20, крахмал 14, ванилин 0,03; для сиропа: ягоды 5, сахар 15.
Выход 200.

78. Кисель из кваса. Хлебный квас (75% от общего количества) процеживают, добавляют сахар, нагревают до кипения и заваривают крахмал, разведенный остальной частью кваса, процеживают и охлаждают. Кисель подают в охлажденном виде.

Квас 900, сахар 150, крахмал 50.
Выход 1000.

79. Компот в арбузе. У яблок, груш удаляют сердцевину, айву с кожицей или без нее иврезают дольками и варят в сахарном сиропе, слегка подкисленном лимон-

ной кислотой, которая предохраняет очищенные плоды от потемнения.

Некоторые сорта яблок (антоновские и др.) и очень спелые груши сильно развариваются, поэтому их не варят, а кладут в кипящий сироп, сразу же прекращают нагревание и оставляют в сиропе до охлаждения. Так же обрабатывают персики, сливы, абрикосы, предварительно разрезав пополам и удалив из них косточки.

Для этого компота можно использовать мандарины и апельсины, предварительно очистив их от кожицы, белых волокон (оболочки), разделив на дольки или нарезав тонкими ломтиками.

Малину, вишню, черешню, клубнику, землянику предварительно перебирают. У арбуза или дыни срезают верхнюю часть, примерно на $^1/_4$, ложкой аккуратно вынимают мякоть, удаляют из нее зерна и режут на кубики. Кусочки арбуза, дыни, а также вишню, черешню, малину, землянику кладут в охлажденный сироп сырыми.

Компот подается в стаканах или креманках. Для придания столу праздничного характера компот можно подать в оболочке арбуза или дыни.

Яблоки 215, сливы 111, земляника 118, сахар 200, вино 50, кислота лимонная 1, или яблоки 143, груши 103, абрикосы 116, черешня 78, сахар 200, вино 50, кислота лимонная 1, или яблоки 143, сливы 56, дыня 117, арбуз 145, абрикосы 58, сахар 200, вино 50, кислота лимонная 1.
Выход 1000 (в том числе фруктов 350).

80. Паста творожная проварная. Творог протирают через сито, соединяют с яйцами, маслом сливочным, сметаной, перемешивают, помещают в кастрюлю и нагревают до кипения при непрерывном помешивании. После этого снимают с огня и остужают на охлаждаемом мармите, не прекращая помешивания. Затем добавляют сахарный песок, ванилин, мелкорубленый жареный миндаль и изюм, все хорошо перемешивают, слегка солят и укладывают под гнет.

Творог 506, яйцо $2^1/_2$, масло сливочное 100, сметана 200, сахар 200, ванилин 0,05, миндаль 59, изюм 51, соль 5.
Выход 1000, 1 порция 100.

81. Паста творожная деревенская. Свежий творог помещают под пресс на 6—8 ч, затем протирают, солят, добавляют яйца, изюм, масло, сахар и цедру от лимона. Все тщательно перемешивают и вновь прессуют.

Творог 660, яйцо 3, масло сливочное 66, сахар 200, изюм 51, цедра лимона 7, соль 5.
Выход 1000.

82. Паств творожная любнтельская. Свежнй творог залнвают водой, кипятят н кладут под пресс на 5—6 ч.

Затем творог протнрают, добавляют слиаочное масло, яйцо, сметану, соль, сахар, мелконарубленые цукаты, нзюм, мелкорубленый миндаль, аанилнн, асе перемешнвают и ановь прессуют.

Творог 560, яйцо 2, масло 165, сметана 165, сахар 165, ванилин 0,07, цукаты 14, изюм 15, миндаль 25.
Выход 1000.

83. Каша гурьевская. Саежне или консеранрованные фрукты нарезают ломтикамн и прнпускают а сиропе. Фундук или миндаль очищают, поджвриааают и рубят. Из манной крупы и молока с добавлением солн аарят полуаязкую кашу. В кашу кладут сахар, сливочное масло, поджаренные орехи, ааннльный сахар, размешнааают и стааят под крышкой на водяную баню а жарочный шкаф на 20 мнн. В мелкнй сотейннк ялн сковороду наливают молоко или слнакн, стааят а жарочный шкаф. Как только иа молоке образуется румяная пенка, ее снимают шумовкой, а молоко прогревают сноаа до образоания ноаой пенки н так несколько раз, пока не получат необходнмое количество пеиок.

В керамическую чашку илн баранчик, смазанные маслом, кладут приготоаленную кашу а 2—3 слоя, прнчем каждый, кроме аерхиего, покрывают пенкамя н прнпущенными фруктами. Верхний слой выравииаают, посыпают сахарным песком и колеруют раскаленным железным прутом. Готоаую кашу посыпают саерху орехамн н фруктамн. Кашу подают горячей с абрнкосоаым соусом. Соус абрнкосоаый: курагу аарят а сахарном снропе и прогреаают.

Гурьеаскую кашу подают также в холодном виде, для чего готовую кашу (пенкн нарезают на долькн) охлаждают, соединяют со азбитымн сливкамн (200 г) н аыдержнвают а форме пря температуре ниже 0° а течение 2—2,5 ч. Подают как мороженое.

Крупа манная 50, молоко 200, сливки 10%-ные для пенок 60, сахар 20, масло сливочное 10, ванилин 0,01, миндаль 17 или фундук 21, фрукты свежие (абрикосы 58 или персики 66, или груши 69), сахар 10 или фрукты консервированные (абрикосы, персики) 80, курага 13, сахар 18.
Выход 360.

84. Напиток медовый. Мед соединяют с водой и сахаром, добавляют хмель и варят 2 ч при слабом кипении, енимая пену. Доливают н кипятят до полного осветления. После этого дают остыть, вводят дрожжи, разливают в бочонки, ставят бродить на 2—3 суток, изредка помешивая, и время от времени добавляют холодную воду. Добавляют настой из различных припрвв (корицы, имбиря, гвоздики, лаврового листа), затем разливают мед по бутылкам и хранят на холоде.

Мед 0,2, вода 1000, пряности 2, дрожжи 100, сахар 30, хмель 1. Выход 1000.

МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

85. Блины пшеничные сдобные. Сахар, соль и дрожжн растворяют в подогретом молоке или воде, добавляют муку, яйца (желток), перемешивают до образования однородной массы, вводят растопленное сливочное мвсло и, перемешав, ставят для расстойки в теплое место (25—35°) на 2,5—3 ч.

В процессе брожения тесто обмннают.

Когдв тесто готово, перед самой жаркой взбивают белкн в пышную упругую пену и, помешнвая, вводят в тесто.

Блины жарят иа смазанных жиром маленьких сковородках впереворот, складывают а стопки и смазывают маслом. Подают блины горячими по 3—4 шт. на порцию со сметаной, маслом, медом, рвзличным вврееньем, в твкже с икрой, кетой, семгой и т. д. нз расчета по 25 г ив порцию.

Мука в/с 375, молоко 425, яйцо 1½, сливки 30%-ные 100, соль 10, дрожжи 30, масло слиаочное 50, масло для жарки 25, песок сахарный 20.
Выход 1000.

86. Блины гречневые. Блины готовят из пшеничной муки с добавлением гречневой муки 1:1 или из одной гречневой. Технология та же, что для блинов сдобных, только тесто готовится опарным способом, т. е. замешивают жидкое тесто из ⅓ муки, а после подъема всыпают остальную.

Мука гречневая 520, молоко 653, сахар 27, соль 9, дрожжи 27, яйцо 2⅓, масло сливочное 33.
Выход 1000.
Подают с маслом и сметаной (масло 15, сметаны 40 на 1 порцию).

87. Блины гурьевские «скороспелые». Муку в/с (крупчатку) перетирают с желтками, а затем со сливочным маслом. Добавляют кислое молоко (простоквашу) и солят. В полученное тесто вводят взбитые белки. Жарят впереворот, наливая тесто на блинные сковородки толщиной 3—4 мм.

Подают со сметаной.

Мука в/с 389, яйцо 4¾, масло 110, простокваша 560, сахар 29, соль.
Выход 1000.

88. Оладьи. Тесто для оладий готовят так же, как и для блинов, но более густой консистенции. Жарят на сковороде, переворачивая, как блины.

Подают с маслом, сметаной, медом или вареньем.

Мука 520, яйцо 1¾, молоко 533, сахар 27, соль 10, дрожжи 20, масло для жарки 60.
Выход 1000.
Масло на 1 порцию 15, сметана 20, мед 30 или варенье 30.

89. Пирог с капустой и грибами. Теплое молоко (35—40°) или воду соединяют с дрожжами, предварительно разведенными, добавляют сахар, соль, яйца или меланж и засыпают просеянную муку, тщательно перемешивают, вводят растопленный жир, замешивают тесто и ставят на 3—4 часа для брожения в теплое место (35—40°). Через 1,5—2 ч, когда тесто поднимается, его взбивают в течение 1—2 мин и вторично ставят для брожения. Тесто, приготовленное из муки с большим содержанием клейковины, обминают 2—3 раза, с малым содержанием — 1 раз.

Готовое тесто раскатывают пластом толщиной 1 см, подпыливая мукой, складывают вчетверо, перекладывают на смазанный маслом кондитерский лист и разворачивают. На поверхность пласта ровным слоем укладывают фарш, края складывают в виде конверта и защипывают. Пирогу дают расстояться, смазывают яйцом, взбитым с маслом и водой, и выпекают в жарочном шкафу. Подают горячим, нарезав на квадраты или ромбы.

Для фарша квашеную капусту отжимают, перебирают, если нужно, рубят, бланшируют кипятком. Капусту откидывают на дуршлаг, перекладывают в посуду на раскаленное масло и жарят, помешивая, до мягкости, не допуская изменения цвета. Предварительно замочен-

иые н промытые сухие грибы варят, мелко рубят, поджарнвают вместе с луком и соедняняют с капустой.

Фарш можно готовить и из свежей белокочанной капусты и грибов.

Тесто: мука 420, молоко или вода 160, соль 8, сахар 5, яйцо 1, масло 52, дрожжи прессоаанные 15 (выход 670).
Фарш: капуста квашеная 712, грибы сушеные 50, лук репчатый 60, масло сливочное 50, или капуста белокочанная 623, грибы белые свежие 203, лук репчатый 60, масло сливочное 50 (выход 500).
Выход пирога 1000 (10 порций по 100).

90. Пирог открытый с яблоквми. Готовят дрожжевое тесто, раскатывают в пласт толщиной в 1 см и укладыют на кондитерский лист, смазанный маслом.

Яблоки (лучше антоновку) промывают, удаляют сердцевину и кожицу, шинкуют ломтиками, посыпают сахаром (можно с корнцей) и укладывают на тесто ровным слоем. Края теста загибают на 2—3 см, из узких полосок теста делают решетку поверх начинки. Пирогу дают расстояться, смазывают яйцом и выпекают.

Подают пирог холодным, нарезанным на порции. Чтобы яблоки не потемнели в процессе производства, их надо сбрызнуть маслом и аккуратно перемешать.

Тесто: мука 416, молоко или вода 172, соль 4, сахар 25, яйцо 1/2, масло 20, ванилин 0,2, дрожжи 12 (выход 640).
Начинка: яблоки 620, сахар 150, корица 5.
Выход 1000.

91. Кулебяка. Приготовленное тесто раскатывают пластом толщиной в 1 см и шириной 16—18 см. Вдоль пласта посередине выкладывают фарш. Края теста защипывают, поворачивают швом вниз и дают расстояться. Перед выпечкой кулебяку смазывают меланжем и прокалывают в 2—3 местах. Кулебяку можно украсить орнаментом из теста, уложенного сверху, и смазать яйцом. Выпекают в жарочном шкафу. Подают кулебяку в горячем и холодном виде, нарезав на порции. Фарш для кулебяки готовят разный: мясной, рисовый, ливерный, капустный и т. д.

Тесто: мука 188, сахар 9, масло 20, дрожжи 8, яйцо 1, соль 3, вода или молоко 40 (выход 300).
Фарш: рис вареный 200, яйцо рубленое 1, масло 25, соль 5, (выход 265).
Выход 500.

92. Пирог с крошкой. Тесто готовят опарным способом, но с добавлением лимонной эссенции, раскатыва-

ют пластом толщиной 1 см, укладывают на лист. Поверхность смазывают яйцом, маслом и посыпают мучной крошкой, дают расстояться и выпекают. Подают охлажденным, нарезав на порции и посыпав сахарной пудрой.

Для мучной крошки масло, сахар, муку, яичные желтки, ванильный сахар тщательно растирают, охлаждают и протирают через редкий грохот.

Тесто: мука 637, сахар 128, масло 44, молоко 250, дрожжи 10, яйцо 1, лимонная эссенция 1, соль 7.
Мучная крошка: мука 80, сахар 80, масло 40, яйцо $^1/_4$, сахар ванильный 1.
Обсыпка: сахарная пудра 30.
Выход 1000.

93. Плюшки. Готовят дрожжевое тесто, разделывают его на «колобки», затем раскатывают в продолговатую лепешку, слегка смазывают изделия маслом, после чего каждый кусочек теста свертывают рулетом и сгибают. Подготовленный рулет выравнивают, растягивают так, чтобы толщина его была одинаковой по всей длине, перегибают пополам, при этом концы накладывают один на другой и сжимают. Затем рулет разрезают по длине на 2 части, не задевая концов, и укладывают на лист, разворачивают в стороны для получения одинарной плюшки. Для двойной плюшки делают 2 надреза и разворачивают, накладывая один срез на другой. Тесту дают расстояться и выпекают в жарочном шкафу.

При смазывании теста маслом его можно посыпать маком или корицей.

Мука 370, сахар 75, яйцо $^1/_4$, масло 25, ванилин 0,2, молоко 145, дрожжи 5, соль.
Выход 500 (10 шт.).

94. Курник (русский слоеный пирог). Готовят пресное слоеное тесто и пресное жидкое тесто, из которого выпекают блинчики.

Готовят 4 вида фарша.

Фарш из курицы: мякоть вареной курицы нарезают мелкими кусочками и заправляют маслом.

Фарш из риса: рис припускают и смешивают с рубленым яйцом ($^1/_4$ нормы).

Фарш из грибов: белые грибы или шампиньоны отваривают, шинкуют ломтиками, слегка обжаривают и добавляют в них вареные шинкованные курные гребешки.

Фарш из яиц: вареные яйца мелко шинкуют, добавляют распущенное масло, рубленую зелень петрушки и укроп.

Слоеное тесто раскатывают в крупную лепешку толщиной 0,5—0,6 см, делят на 2 крупные лепешки, одну с меньшим диаметром (основную), другую с большим диаметром (крышка). На основную лепешку кладут сначала в один слой выпеченные блинчики, а затем слой фарша в такой последовательности: блинчик, поверх него слой начинки из куриного мяса, затем блинчик и слой фарша из риса, блинчик и фарш из грибов, блинчик и фарш из яиц. Уложенные фарши должны иметь форму конуса. Все накрывают блинчиками и второй лепешкой из сдобного теста, раскатанной бо́льшим диаметром, чем первая. Края верхней и нижней лепешек защипывают. Основание смазывают кругом яично-молочной смесью. Поверхность курника украшают бордюром и узорами из теста, смазывают яйцом и выпекают, сделав проколы, 40—45 мин.

Пресное слоеное тесто: мука 113, масло сливочное 75, яйцо 1/4, соль 1, вода 55. Вес полуфабриката 250.
Тесто для блинчиков: мука 20, сахар 1, яйцо 1/8, молоко 50, соль. Вес полуфабриката 50.
Фарш I: куры вареные (мякоть) 60, масло 5, мука 2, бульон, соль, перец.
Фарш II: рис припущенный 60, яйцо 1/4, масло 5, соль.
Фарш III: грибы вареные 55, масло 5, гребешки вареные 10, соль.
Фарш IV: яйцо 3/4, масло 10, зелень 5, соль.
Выход 500.

95. Резники пряженые. Сливки, сметану, дрожжи, яйца и часть муки смешивают, дают подняться и хорошо выбивают. Добавляют слегка размягченное масло и остальную муку и ставят в теплое место для брожения. Тесто раскатывают толщиной 1—1,5 см и нарезают выемкой или ножом на фигурки 4×4 см.

Изделия укладывают на лист для расстойки и жарят во фритюре. Перед подачей резники посыпают сахарной пудрой, отдельно подают сметану (50).

Мука 470, сливки 150, сметана 150, яйцо 3, масло 75, дрожжи 23, масло для жаренья 140.
Выход 1000.

96. Пряженцы. Дрожжи распускают в теплом молоке, добавляют масло, желтки, мускатный орех, взбитые

белки, всыпают муку, замешивают тесто и тщательно выбивают. Тесту дают «отдохнуть», раскатывают толщиной 0,5 см и нарезают на квадраты или круги. На середину кусочков теста помещают варенье без косточек и накрывают его, складывая тесто вдвое. Стык защипывают. Изделия ставят в жарочный шкаф, а потом колеруют во фритюре.

Мука 420, масло 100, желтки от $4^1/_2$ яиц, белки от 3 яиц, молоко 160, дрожжи 10, орех мускатный 2, варенье 150, масло для жаренья 105
Выход 1000.

Вопросы для повторения

1. Каковы особенности старинной русской кухни?
2. Какие виды тепловой обработки применяются при приготовлении блюд русской кухни? Приведите примеры.
3. Расскажите об особенностях обработки свежих овощей при изготовлении салатов. Приведите примеры.
4. Перечислите виды грибов и расскажите о технологии приготовления холодных блюд с ними.
5. Расскажите об особенностях приготовления салата столичного, салатов «деликатесного» и из крабов.
6. В чем заключаются правила подачи балычных изделий, сельди и икры?
7. Расскажите об особенностях приготовления судака и щуки фаршированной, рыбы заливной, крабов заливных.
8. В чем заключаются особенности приготовления холодных блюд из поросенка, студня?
9. Каково назначение горячих закусок?
10. Расскажите об особенностях приготовления закуски с грибами и почками.
11. Какова технология приготовления пельменей?
12. Расскажите об особенностях приготовления щей, борщей, похлебки грибной, рассольника, картофельных супов, ухи с расстегаем, солянки мясной.
13. В чем сходство и различие солянки рыбной и грибной?
14. Расскажите о способе приготовления окрошки, свекольника, бульона холодного.
15. Как готовят кочан фаршированный, пуховую кашу, кашу с тыквой, гурьевскую кашу, лапшевник, цыплят по-московски, ножки с черносливом, говядину с грибами, телятину в вине, телятину с вишней, утку с груздями, кисель молочный, компот в арбузе?
16. В чем особенности приготовления творожной массы, блинов, пирогов, плюшек, приженцев?





Блюда украинской кухни снискали себе заслуженную славу в нашей стране и за рубежом. Они пользуются большим спросом в ресторанах и столовых Москвы, Ленинграда, Тбилиси, Праги, Софии, Будапешта. Украинский борщ, различные мучные изделия (пампушки, галушки, вареники, коржи и др.), изделия и блюда из мясных (украинские колбасы, холодные закуски, дичь, птица и т. д.), растительных и молочных продуктов (ряженка, сырники), всевозможные напитки из фруктов и меда пользуются широкой популярностью.

Но особенно популярен знаменитый украинский борщ, ныне распространенный повсеместно. Для приготовления его используется до 20 различных продуктов, что и определяет его высокие вкусовые качества и питательность. Борщ готовится из свежих овощей: капусты, свеклы, помидоров и др., заправляется толченым салом с чесноком и петрушкой. Сочетание этих продуктов придает борщу удивительный аромат и вкус.

Широко распространены на Украине и различные каши: пшенная, гречневая, тыквенная, вареники с начинкой из творога, картофеля, тушеной капусты, летом — из ягод. Не менее распространены такие блюда, как тушеное мясо с картофелем — жаркое (печеня), украинские битки, шпигованные чесноком и салом, буженина тушеная с капустой и салом, крученики и др.

Для украинской кухни характерен широкий ассортимент заправочных первых блюд. Среди них первое место занимают борщи. Их насчитывается до 30 видов (полтавский, черниговский, киевский, волынский, львовский и др.).

Значительное место в украинской национальной кулинарии исстари занимают блюда из рыбы: карась, запеченный в сметане; рыбные крученики; карп, фаршированный грибами и гречневой кашей; карп, тушеный с луком или в сметане; судак, запеченный с грибами и раками, и т. д.

Украинская национальная кулинария богата кушаньями, приготовление которых по традиции приурочивалось к различным праздникам и обрядам — свадьбе, рождению ребенка, проводам на военную службу и т. д. Так, блины из пшеничной и гречневой муки и вареники являлись обязательным блюдом на масленицу. К наиболее торжественным праздникам пекли пироги с мясом, печенкой и другими начинками. Обрядовым блюдом был и компот из сухих фруктов — узвар. Теперь эти кушанья можно встретить в меню каждой столовой и ресторана.

Украинские повара бережно хранят традиции национального кулинарного искусства. Ими возрождены многие незаслуженно забытые кушанья, созданы фирменные блюда, завоевавшие большую популярность.

В настоящее время на Украине открыты десятки ресторанов, в которых оформление помещений и обслуживание сочетаются с замечательными традициями национальной кухни.

Примечание. В некоторых приводимых ниже рецептах приправы и специи не указаны. Нормы расхода их на блюдо следующие: лаврового листа, перца горького или душистого, гвоздики, корицы по 0,01 г, зелени петрушки или укропа — 2—4 г. В тех случаях, когда специй требуется больше, они даны в рецептах.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

1. Салат свекольный. Хорошо промытую свеклу варят в кожуре с добавлением уксуса, очищают, нарезают ломтиками, сбрызгивают уксусом, посыпают корицей и перемешивают. Затем укладывают горкой в са-

латник и поливают сметаной, смешанной с тертым хреном, уксусом и сахаром.

Свекла 900, сметана 200, хрен 110, сахар 20, уксус 9%-ный 20, корица 0,5.
Выход 1000.

2. Салат из сладкого перца. Сладкий перец промывают, удаляют плодоножку и семена, кладут в подсоленную воду и кипятят в течение 5—10 мин. Затем сливают воду, перец охлаждают, нарезают соломкой и заправляют салатной заправкой или майонезом.

Перец 1120, заправка салатная или майонез 200.
Выход 1000.

3. Сельдь в маринаде. Вымоченную сельдь разделывают на филе и укладывают в стеклянную или фарфоровую посуду, заливают холодным маринадом и маслом и ставят в холодное место на сутки. Подают с маринадом.

Приготовление маринада. Уксус разводят равным количеством воды, добавляют сырой нашинкованный лук и вареную морковь, лавровый лист, гвоздику, душистый перец, корицу и сахар и нагревают до кипения.

Сельдь 100, лук репчатый 18, морковь 13, масло растительное 5, уксус 3%-ный 20, сахар 3, специи 0,02.
Выход 100.

4. Фасоль протертая. Отваривают фасоль и пассеруют половину репчатого лука. Вареную фасоль, пассерованный и сырой репчатый лук пропускают через протирочную машину и заправляют солью и перцем. Перед подачей укладывают в салатник горкой, поливают маслом, уксусом и посыпают мелконарезанным зеленым луком.

Фасоль 75, лук репчатый 36, масло растительное 10, уксус 3%-ный 5, лук зеленый 5.
Выход 185.

5. Сельдь по-киевски. Сельдь разделывают на филе. Замачивают в молоке белый хлеб, отжимают и вместе с филе пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, а затем протирают через сито. Полученную массу смешивают с растертым до густоты сметаны сливочным маслом, тертым сыром, горчицей, перцем, хорошо перемешивают и выкладывают в селедочницу, придав форму

рыбы. Украшают зеленью петрушки, хвостиком и головкой селедки.

Сельдь 65, масло сливочное 30, сыр тертый 21, хлеб пшеничный 30, молоко 30, горчица готовая 0,5, зелень петрушки 5, перец 0,01.
Выход 145.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

6. Борщ украинский. В кипящий костный бульон кладут мясо, варят его до готовности, вынимают и нарезают на порции. Свеклу нарезают соломкой, солят, сбрызгивают уксусом, добавляют жир из мясного бульона, сахар, томат-пюре и тушат до полуготовности. Морковь и петрушку, нашинкованные соломкой, лук, нарезанный дольками, слегка пассируют с жиром.

В процеженный кипящий бульон кладут нарезанный дольками картофель, доводят до кипения, добавляют нарезанную крупной соломкой капусту и варят 10—15 мин. Затем закладывают тушеную свеклу, пассированные овощи, нарезанный болгарский перец, пассированную, разведенную бульоном муку и кипятят 5 мин. После этого заправляют борщ салом, толченным с чесноком, а также солью и специями, доводят до кипения и настаивают в течение 10—15 мин. При подаче в тарелку кладут кусочек вареного мяса, сметану и посыпают мелконарезанной зеленью.

К борщу рекомендуется подавать пампушки с чесноком.

Говядина 77, свекла 75, капуста 100, картофель 133, морковь 25, корень петрушки 10, лук репчатый 18, чеснок 2, томат-пюре 20, мука пшеничная 3, шпик 5, сало свиное 10, сахар 5, уксус 3%-ный 5, перец 0,01, лист лавровый 0,01, перец болгарский 13, сметана 15, зелень петрушки и укропа 5.
Выход 500.

7. Борщ селянский. Свеклу нарезают соломкой и тушат с жиром, томатом-пюре и свекольным квасом. В кипящий мясной бульон кладут капусту, картофель, нарезанный кубиками, и варят до полуготовности. Затем кладут тушеную свеклу с квасом, пассированные коренья и лук, вареную фасоль с отваром, дольки яблок кислых сортов и варят 5—7 мин. После этого кладут лавровый лист, перец душистый, все заправляют тол-

ченым шпиком. При подаче в тарелку кладут кусочек баранины и сметану.

К борщу рекомендуется подавать пампушки с чесноком.

Баранина 54, свекла 75, капуста белокочанная 100, картофель 100, фасоль 20, яблоки 10, морковь 13, лук репчатый 18, зелень петрушки 5, сало свиное 5, шпик 10, томат-пюре 15, специи 0,02, квас-сыровец 50, сметана 15.
Выход 500.

Приготовление кваса-сыровца. Нарезанный кусками черствый ржаной хлеб подсушивают в духовом шкафу. Часть предназначенной для кваса муки ($^2/_3$) заваривают вместе с хлебом кипятком, накрывают тканью и оставляют на сутки. Оставшуюся муку разводят теплой водой, добавляют дрожжи и оставляют для брожения на сутки. Полученную опару вливают в подготовленную смесь хлеба, муки и воды, хорошо перемешивают и разводят теплой водой. Через несколько дней квас готов к употреблению. Хранят квас в прохладном месте, доливая его по мере использования водой.

Сухари ржаные 2000, мука ржаная 400, дрожжи 40, вода 15 000.
Выход 10 000.

Квас-сыровец можно приготовить и из одной муки. Для этого часть муки ($^2/_3$) заливают кипящей водой, замешивают тесто до густоты сметаны и ставят на сутки в теплое место (23—25°). Отдельно теплой водой разводят дрожжи, всыпают оставшуюся часть муки и оставляют в теплом месте для брожения. Перебродившую массу смешивают с тестом, разводят теплой водой и оставляют на несколько дней. Хранят квас в прохладном месте, доливая его по мере использования водой.

Мука ржаная 2500, дрожжи 40, вода 20 000.
Выход 10 000.

8. Борщ киевский. Мясо заливают свекольным квасом, горячей водой и варят. Свеклу нарезают соломкой и тушат с мелконарубленной бараньей грудинкой. В кипящий бульон закладывают нашинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель и варят до полуготовности, затем добавляют сваренную фасоль, пассированные коренья и лук, тушеную свеклу и баранину, сахар, шпик, толченный с сырым луком и зеленью петрушки, нарезанные яблоки, лавровый лист, перец душ-

стый и варят до готовности. При подаче кладут сметану и посыпают зеленью.

Говядина 44, баранина (грудинка) 43, свекла 75, капуста 100, картофель 100, фасоль 10, морковь 13, сельдерей 10, лук репчатый 18, корень петрушки 10, томат-пюре 10, яблоки 23, квас свекольный 75, шпик 5, жир 5, специи, сахар 3, сметана 15. Выход 500.

Приготовление свекольного кваса. Столовую свеклу чистят и промывают. Часть свеклы ($^1/_5$) нарезают кружочками, укладывают вперемежку с целой свеклой, заливают холодной водой и оставляют в теплом месте. По окончании процесса брожения квас выносят в холодное место. Через 13—15 дней квас готов к употреблению. Хранят квас в прохладном месте, по мере использования его доливают холодной водой 4—5 раз. Периодически с поверхности снимают плесень.

Свекла 5000, вода 12 000.
Выход 10 000.

9. Борщ полтавский с галушками. Борщ приготовляют на бульоне из птицы. Свеклу, коренья и лук подготавливают так же, как для украинского борща. В процеженный кипящий бульон кладут нарезанный кубиками картофель, шинкованную капусту и варят 10—15 мин, затем добавляют свеклу с луком, толченый шпик, зелень петрушки, варят до готовности, снимают с огня и дают настояться 15—20 мин. При подаче в тарелку кладут галушки, сметану и посыпают зеленью.

Приготовление галушек. В кипящую воду всыпают $^1/_3$ всего количества муки, хорошо размешивают и снимают кастрюлю с огня; затем охлаждают до 75—80°, добавляют яйца и остальную муку. Тесто вымешивают. После этого столовой ложкой отделяют небольшие порции, бросают в кипящую подсоленную воду и варят до готовности.

Гусь или курица 57, свекла 75, капуста свежая 100, картофель 100, морковь 13, петрушка 10, лук репчатый 18, шпик 5, сало 5, томат-пюре 10, перец 0,01, лист лавровый 0,01, сахар 3, уксус 3%-ный 5, сметана 15; для галушек: мука пшеничная или гречневая 30, яйцо $^1/_{10}$, бульон или вода 45, соль 1.
Выход 500.

10. Борщ черниговский. Свеклу и томат-пюре подготавливают так же, как для украинского борща. Фасоль

варят отдельно. В бульон закладывают нарезанный кубиками картофель, шинкованную капусту, варят 15—20 мин, добавляют поджаренные кабачки, нарезанные кубиками, отваренную фасоль, тушеную свеклу, пассированные коренья, нарезанные яблоки, свежие помидоры (дольками), специи и варят до готовности. В готовый борщ кладут сметану и посыпают зеленью петрушки или укропом.

Говядина 54, свекла 75, капуста свежая 150, фасоль 10, кабачки 38, картофель 100, помидоры 18, яблоки 29, петрушка 7, лук репчатый 18, томат-пюре 10, жир 10, сметана 15, зелень 4. Выход 500.

11. Борщ волынский. Очищенную свеклу варят до полуготовности в подкисленной воде и нарезают соломкой. В кипящий бульон кладут нашинкованную капусту, подготовленную свеклу и варят 10—15 мин. Затем кладут пассированные коренья, лук, припущенные и протертые свежие помидоры, лавровый лист, перец душистый и варят 5—7 мин.

При подаче в тарелку кладут кусочек мяса и сметану.

Говядина 109, свекла 75, капуста свежая 200, морковь 19, корень петрушки 18, зелень петрушки 5, лук репчатый 18, помидоры свежие 70, сало свиное 10, сметана 15, специи. Выход 500.

12. Огуречник по-домашнему. Кости и сердце варят отдельно до готовности. Овощи очищают, промывают, нарезают дольками и поджаривают. В кипящий бульон закладывают картофель, очищенные от кожицы нарезанные и припущенные огурцы, нарезанные дольками и пассированные овощи и лук, нарезанное кусочками вареное сердце и варят до готовности. За 10—15 мин до готовности добавляют нарезанные листья салата или шпината, пассированную муку, огуречный рассол по вкусу и специи. При подаче в огуречник кладут сметану и посыпают зеленью.

Кости 100, сердце 88, картофель 110, морковь 20, петрушка 30, сельдерей 10, лук репчатый 20, огурцы соленые 45, шпинат или салат 40, мука пшеничная 5, жир 10, специи, сметана 15, зелень петрушки или укропа 2.
Выход 500.

13. Суп с галушками по-полтавски. Пресное тесто раскатывают в пласт толщиной 3—4 мм и нарезают квадратиками (1,5×1,5 см). Галушки можно изготовить,

отщипывая небольшие кусочки теста. В кипящий бульон кладут нарезанный кубиками картофель, через 3—5 мин добавляют галушки и варят 15—20 мин. Затем заправляют солью, специями и шпиком, поджаренным с луком.

Картофель 133, лук репчатый 30, шпик 15, соль, специи, зелень 5; для галушек: мука пшеничная 50, яйцо 1/4, вода 20 (выход 100).
Выход 500.

14. Юшка картофельная с кабачками. В кипящий бульон кладут нарезанный дольками картофель, варят 5—10 мин, затем добавляют кабачки, нарезанные дольками, и варят 10—15 мин. Затем добавляют дольки помидоров, пассированные лук и коренья, варят 3—5 мин, после чего юшку заправляют солью, перцем, лавровым листом. Подают со сметаной и мелконарезанной зеленью петрушки.

Картофель 200, кабачки 75, помидоры свежие 50, лук репчатый 18, морковь 25, корень петрушки 11, жир 15, сметана 15, соль, специи, зелень.
Выход 500.

15. Кулеш пшенный. Пшено несколько раз промывают горячей водой, кладут в кипящий бульон и варят до полной готовности, затем добавляют мелконарезанный и слегка поджаренный с рубленым луком шпик и варят еще 3—5 мин, солят. При подаче посыпают мелкорубленой зеленью петрушки. Кулеш можно готовить и с картофелем, заменив 15 г пшена на 100 г (брутто) картофеля.

Пшено 50, шпик 44, лук репчатый 24, соль, зелень.
Выход 500.

16. Капустняк запорожский. Свинину варят до готовности и нарезают на порции. Картофель нарезают кубиками. Отжатую квашеную капусту тушат с жиром до полуготовности. Шпик пропускают через мясорубку и растирают с частью сырого мелконарубленного лука и зеленью петрушки. В кипящий бульон кладут картофель и перебранное и промытое пшено и варят 10—15 мин. Затем добавляют тушеную капусту и варят еще 10—15 мин. За 5 мин до окончания варки вводят пассированные лук и коренья, растертый шпик, специи, соль. Перед подачей в тарелку кладут кусочек свинины и сметану.

Свинина 97, капуста квашеная 143, картофель 100, пшено 7, лук репчатый 18, морковь 25, корень петрушки 11, жир 10, сахар 3, шпик 5, сметана 15, соль, специи, зелень.
Выход 500.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

17. Котлеты по-полтавски. Говядину дважды пропускают через мясорубку, добавляют в мясо воду, измельченный шпик, чеснок, соль, молотый перец и перемешивают. Из фарша формуют котлеты, панируют их в сухарях и жарят. Подают с жареным (из вареного) картофелем, полив котлеты растопленным сливочным маслом.

Говядина 141, шпик 10, чеснок 3, перец черный молотый 0,02, вода 10, сухари 12, жир 9, масло сливочное 6, гарнир 150.
Выход 250;
для гарнира: картофель 1650, жир 100.
Выход 1000.

18. Битки по-селянски. Мясо пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют воду, сырой рубленый лук, солят, посыпают перцем и перемешивают. Из фарша формуют битки, панируют их в муке, обжаривают, укладывают в сотейник, заливают соусом (луковым или грибным с луком) и тушат, по мере необходимости добавляя бульон. Подают с тушеным картофелем и соусом, в котором тушились битки.

Битки по-селянски готовят и другим способом. Часть пассерованного лука кладут на дно сотейника, поверх укладывают отваренные сушеные или свежие грибы и обжаренные битки, снова слой лука и грибов, заливают грибным бульоном и тушат до готовности.

Говядина 128, вода 10, лук репчатый 12, мука пшеничная 5, сало топленое 8, гарнир 150, грибы сушеные 10 или свежие 30, лук 55, соль, перец, лист лавровый.
Выход 325;
для соуса: грибы сушеные 10, свежие 30 (вес нетто), бульон грибной 75, лук репчатый 46, томат-пюре 10, перец, лист лавровый.

Приготовление гарнира. Картофель нарезают крупными кубиками, солят, жарят до готовности, затем смешивают с морковью, нарезанной средними кубиками и обжаренной отдельно также почти до готовности, сырым мелконарезанным луком, пассерованным томатом-пюре,

валивают бульоном и тушат до готовиости. В конце тушения добавляют лавровый лист, перец и соль.

Картофель 1133, моркоаь 125, лук репчатый 190, томат-пюре 60, жир 75, соль, специи.
Выход 1000.

19. Кручеиикн волынские. Мясо нарезают тоикимн ломтиками (по 2—3 куска на порцию), отбивают тяпкой и солят. Затем на кеждый кусок клвдут тушеную капусту, свертывают, перевязывают ииткой, панируют в муке и обжариввют. После этого укладывают крученики в сотейинк, кладут на них тонкне кускн шпика, заливают мясным бульоном и тушат до готовности. Готовые крученики освобождают от ниток. Подвют с ломтиками шпика и соусом, в котором они тушились.

Гоаядииа (боковая и наружная части задней иоги) 254, капуста белокочанная саежая 206, лук репчатый 14, томат-пюре 15, жир 7, сахар 1,5, уксус 9%-ный 3, мука пшеничная 7, шпик 35.
Выход 300.

20. Жаркое по-домашиему. Говяднну, свиинну или птицу нарезают (по 2—3 кусочка иа порцию), солят, посыпают перцем, обжаривают с добавлением томвтапюре и тушат до полуготовности, залив бульоиом. Картофель нарезают крупными кубиками, солят н обжаривают, морковь, нарезаииую среднними кубиками, жарят отдельно почти до готовности, затем все смешивают, добавляют сырой рубленый лук, посыпают перцем. Получеииую смесь кладут в сотейник слоями вперемежку с полуготовым мясом, заливают бульоиом и тушат до готовности. В конце тушения добввляют перец, лавровый лнст и звправляют растертым чесноком.

Жаркое из птнцы готовят без специй и чесиока.

Гоаядииа 161 или саиниия 128, или курица 159, или утка 164, или гусь 197, жир 5, томат-пюре 15, картофель 240, морковь 20, лук репчатый 18, чесиок 1,5, специи, соль.
Выход 75/200.

21. Рыбиые толченики. Филе судакв, щуки, трески или морского окуня пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком, добавляют муку или картофельный крахмал, соль, перец и перемешивают. Из полученной массы формуют шарики по 2 шт. на порцию, отваривают или припускают в подсоленной воде. Подают с гарниром, полнв сливочным маслом.

Треска или судак 108, или щука 138, или морской окунь 112, лук репчатый 5, мука пшеничная или крахмал 6, масло сливочное 10.
Выход 75/10.

МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

22. Налистники с повидлом. Готовят жидкое пресное тесто на молоке и выпекают из него тонкие блинчики. Когда блинчик пропечется и зарумянится с нижней стороны, его снимают со сковороды. На поджаренную сторону блина кладут повидло, завертывают, придавая форму четырехугольника, и обжаривают в масле. При подаче посыпают сахарной пудрой.

Мука пшеничная 40, молоко 100, яйцо 1/4, сахар 3, маргарин столовый 2 (вес блинчиков 100), повидло 40, масло сливочное 10, пудра сахарная 5.
Выход 130.

23. Кныдли. Пропускают через мясорубку вареный картофель и охлаждают его. Добавляют муку, яйца, соль и тщательно перемешивают. Полученное тесто раскатывают в пласт толщиной 1,5 см и выемкой вырезают кружочки. На каждый кружочек кладут сливу, освобожденную от косточки, и сахар, после этого защипывают и варят в кипящей воде. При подаче кныдли поливают сметаной.

Мука пшеничная 60, яйцо 1/5, картофель 133, сливы вяленые 90, сахар 10, сметана 30.
Выход 300.

Кныдли можно готовить и из сырого картофеля. Для этого картофель натирают на мелкой терке, сок сливают и используют для приготовления крахмала, а массу перемешивают с пшеничной мукой, солят и замешивают крутое тесто. Формуют шарики, нафаршировав каждый из них одной сливой. Отваривают кныдли в подсоленной воде. При подаче поливают растопленным маслом.

Картофель 200, мука 50, яйцо 1/4, слива 90, сахар 5, масло сливочное 10, соль.
Выход 280.

Кныдли, запеченные со сметаной. Готовят кныдли, как указано в рецепте 23, варят их в кипящей воде и раскладывают в порционные сковороды, заливают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Кныдли 270, сметана 30.
Выход 280.

24. Пампушки с чесноком. Дрожжи, сахар, соль и муку ($^1/_4$ нормы) разводят в теплой воде и замешивают тесто. После того как тесто подойдет, добавляют остаток муки, растительное масло, хорошо вымешивают и снова дают подойти. Формуют булочки в виде шариков весом по 25—30 г, укладывают их в сотейник и оставляют для расстойки. Затем изделия выпекают в жарочном шкафу 7—8 мин. За 10—15 мин до подачи пампушки смачивают соусом, который готовится следующим образом. Чеснок толкут с солью, затем растирают, постепенно добавляя растительное масло и холодную кипяченую воду.

Мука пшеничная 80, вода 32, сахар 5, дрожжи 2,5, масло растительное для теста 2; для соуса: чеснок 6, масло растительное 5, соль, вода 20.
Выход 115.

25. Вареники с картофелем. Из муки, яиц и воды замешивают пресное тесто. Чтобы улучшить набухание клейковины, можно применить теплый замес. Для этого в просеянную муку вливают $^1/_2$ общего количества горячей воды (95—98°) и после тщательного перемешивания добавляют остальную воду комнатной температуры вместе с солью и яйцами. Замес продолжают до получения теста однородной густой консистенции. Затем ставят тесто для созревания на 30 мин.

Фарш готовят следующим образом: отваривают очищенный картофель, подсушивают его на борту плиты, протирают в горячем виде и заправляют пассированным луком и черным молотым перцем.

Тесто раскатывают в пласт толщиной 1,5 мм. Во всю длину раскатанного пласта теста, отступив от края на 3—4 см, раскладывают фарш в виде шариков с промежутками в 2 см. Фарш покрывают краем теста, верхний слой теста прижимают рукой к нижнему слою вокруг каждого шарика и вырезают вареники специальной формочкой с заостренными краями и с загнутым ободком (для зажима). Оставшиеся обрезки теста используют при повторной раскатке. Готовый полуфабрикат укладывают в один ряд на лотки, посыпанные мукой, и хранят до варки в холодном месте.

Для теста: мука пшеничная 325, вода для замеса теста 150, яйцо $^1/_2$, соль 5 (вес теста 500);

для фарша: картофель 563, лук репчатый 108, масло растительное 45, перец 0,2, соль 5 (выход фарша 500).
Полуфабрикат 1000.

В кипящую подсоленную воду опускают по одному приготовленные вареники, осторожно отделяют их от дна посуды шумовкой и варят 6—8 мин при умеренном кипении. Готовые вареники вынимают шумовкой, дают стечь воде и заправляют луком, поджаренным на растительном масле, или поливают сметаной.

Вареники (полуфабрикат) 180, масло растительное или сливочное 10, лук репчатый 14, сметана 20.
Выход с маслом и луком 200/15, со сметаной 200/20.

26. Вареники с капустой. Тесто и вареники готовят так же, как и вареники с картофелем (на 1 кг теста 1 кг фарша).

Приготовление фарша. Рубленую капусту тушат и заправляют луком, пассированным с томатом-пюре, и сахаром.

Капуста квашеная 1400 или свежая 1315, сахар 50 (для свежей капусты 30), соль (для свежей капусты 20), перец черный молотый 0,5, уксус 9%-ный (для свежей капусты) 10, масло растительное 90, лук репчатый 226.
Выход 1000.

Приготовленные вареники заправляют луком, жаренным на растительном масле.

Вареники (полуфабрикат) 180, масло сливочное или растительное 10, лук репчатый 14.
Выход с растительным маслом и луком 200/15, со сливочным маслом 200/10.

27. Вареники с творогом. Тесто и вареники готовят так же, как и вареники с картофелем (на 1 кг теста готовится 1 кг фарша).

Приготовление фарша. Творог соединяют с яйцами, сахаром и мукой, пропускают через протирочную машину.

Творог 868, сахар 100, яйцо 1, мука пшеничная 50, соль 5.
Выход 1000.

При подаче вареники с творогом смазывают маслом и поливают сметаной или сметаной с сахаром.

Вареники (полуфабрикат) 180, масло сливочное 5, сметана 30 или сметана 20 и сахар 10.
Выход 235.

28. Вареники с вишнями. Тесто и вареники готовят так же, как вареники с картофелем (на 1 кг теста 1 кг фарша).

Приготовление фарша. Вишню промывают, удаляют косточки, мякоть посыпают сахаром и прогревают до температуры 30—40°, затем постепенно при непрерывном помешивании добавляют манную крупу и прогревают фарш 30 мин (не более) при температуре 90—95°. Перед тем как готовить вареники, фарш охлаждают. При подаче вареники поливают сметаной и посыпают сахаром.

Сметану и сахар можно подать отдельно. Вареники подают с вишневым сиропом или со сметаной и вишневым сиропом.

Вишня 955, сахар 190, крупа манная 70.
Выход 1000.
Вареники (полуфабрикат) 180, сметана 20, сироп вишневый 50; при подаче со сметаной и вишневым сиропом — сметаны 20, сиропа 30.
Выход 250.

29. Струдель с яблоками. Из муки, желтков, сахара и половины нормы растительного масла замешивают пресное тесто, плотно закрывают его салфеткой и оставляют на 30—40 мин. Затем раскатывают пласт толщиной 1—1,5 см, смазывают растительным маслом, перекладывают на посыпанное мукой полотенце и растягивают руками во все стороны до тех пор, пока толщина пласта не достигнет 1 мм, после этого сбрызгивают растительным маслом. На половину подготовленного пласта укладывают слой нарезанных ломтиками яблок, посыпают их сахаром, сухарями, корицей и с помощью полотенца свертывают тесто в виде рулета, начиная с края, покрытого фаршем. Струдель смазывают яйцом, прокалывают в нескольких местах и выпекают в жарочном шкафу. Остывшее изделие посыпают сахарной пудрой.

Мука пшеничная 335, вода 155, соль 5, яйцо (желток) $^3/_4$, сахар 5, масло растительное 15; для фарша: яблоки 851, сахар 50, сухари 70, корица 1,5; для смазки: яйцо $^1/_4$, пудра сахарная 10, маргарин для смазки листа 2.
Выход 1000.

30. Повидлянка. Сырые желтки растирают с половиной нормы сахара, перемешивают с растертым повидлом, мадерой или ромом, манной крупой и взбитыми

белками. Полученную массу выкладывают в смазанную маслом форму, посыпают оставшимся сахаром, толчеными орехами и запекают в жарочном шкафу.

Повидло 650, крупа манная 200, мадера или ром 50, яйцо 5, сахар 50, орехи грецкие 50, масло сливочное 20
Выход 1000 (10 порций).

31. Узвар. Смесь сушеных фруктов перебирают, отделяют яблоки и груши, несколько раз промывают в теплой воде. Затем заливают кипятком и варят до мягкости под крышкой. Яблоки и груши (крупные нарезают) варят отдельно до мягкости. Отваренные фрукты смешивают, отвар заправляют медом, доводят до кипения и ставят в холодное место для настаивания.

Фрукты сушеные (груши, яблоки, вишня, изюм, слива) 35, мед 20, вода 150
Выход 200.

Вопросы для повторения

1. Каковы характерные особенности украинской национальной кухни?
2. Как готовят холодные блюда и закуски: салат свекольный салат из сладкого перца, сельдь а маринаде?
3. Как готовят фасоль протертую и сельдь по-киевски?
4. Как готовят борщи: украинский, селянский, киевский, полтавский с галушками, черниговский, волынский?
5. Как готовят огуречник по-домашнему, суп с галушками по-полтавски, юшку картофельную с кабачками?
6. Как готовят кулеш пшенный и капустняк запорожский?
7. Каковы особенности технологии приготовления котлет по-полтавски, битков по-селянски, крученков волынских?
8. Как готовят жаркое по-домашнему, рыбные толченики, кныдли?
9. Как готовят вареники с картофелем, капустой, творогом, вишнями?
10. Как готовят струдель с яблоками, повидляику, узвар?





Одной из самых характерных черт белорусской национальной кухни является широкое использование картофеля, который называют вторым хлебом. Редко можно встретить блюдо, в котором бы картофель не использовался в том или ином виде. Из картофеля готовят самостоятельные кушанья, применяют и в виде гарнира. Повседневным блюдом являются отварной картофель, картофельная каша или комовики. Особенно любят белорусы традиционные картофельные блины (драники). Из картофеля готовят также пирожки с различной начинкой, картофельную бабку и т. д. Картофель — непременный компонент самых различных салатов. Часто он подается с другим излюбленным продуктом — грибами.

Белорусская национальная кулинария широко использует и мясо: говядину, телятину, дичь и особенно свинину и свиное сало. Поджаренное сало используется как приправа к различным мучным и картофельным блюдам. Из свежей свинины делают колбасы, котлеты, готовят «холодное».

При приготовлении первых блюд помимо картофеля применяют овощи, крупу, грибы, тесто, молоко и другие продукты. Грибы используются и как самостоятельное блюдо в различных видах. Любят белорусы всевозможные яичные блюда, каши, мучные изделия. Для приго-

товления различных киселей и компотов национальная кулинария широко использует ягоды, фрукты.

Основные продукты, которые издавна употреблялись в пищу в Белоруссии, в большинстве своем не изменились. Изменились только способы приготовления и особенно качественный состав отдельных блюд, сохранивших свои традиционные названия.

Это наглядно видно на примере такого популярного блюда, как мачанка. Когда-то праздничная мачанка приготовлялась так. В жидкое тесто из ржаной или пшеничной муки крошили мелкие кусочки сваренного свиного сала, колбасы, добавляли лук, перец и жареное сало. Все это в закрытой глиняной посуде ставили в печь.

Сейчас это блюдо стали готовить несколько иначе. Мясо и колбасу жарят, тушат, соединяют с соусом и доводят до готовности в жарочном шкафу. Блины подаются отдельно.

Для приготовления тех или иных блюд белорусские кулинары используют все виды тепловой обработки: варку, жарку, тушение и т. д. Многие кушанья готовятся в глиняной посуде.

Примечание. В некоторых приводимых ниже рецептах приправы и специи не указываются. Нормы закладки их на блюдо следующие: соли на первые блюда — 5 г, на вторые — 4, лаврового листа, перца по 0,02 г, зелени петрушки, укропа по 2—4 г.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

1. Салат закусочный. Очищают от кожицы редьку и натирают ее на терке с крупными отверстиями. Очищают, шинкуют свежие огурцы, перемешивают, солят и заправляют лимонной кислотой или лимонным соком, укладывают горкой в салатник, посыпают нашинкованным зеленым луком, поливают сверху сметаной и посыпают мелконарезанной зеленью укропа.

Редька 60, огурцы свежие 38, лук зеленый 10, сметана 40, кислота лимонная 3, соль.
Выход 120.

2. Яйца, фаршированные грибами. Вареные яйца очищают и ножом срезают тупой конец. Чайной ложечкой вынимают желток. Мелконарезанный лук поджаривают до золотистого цвета. Варят белые сушеные грибы, рубят их, поджаривают и соединяют с луком и рубленым желтком. Полученным фаршем заполняют яйца и укла-

лывают их в свлатник. Поливают яйца соусом из смеси майонеза, сметаны и соуса «Южный» и украшают зеленью.

Яйцо 3, грибы белые сушеные 8, лук репчатый 24, масло сливочное 10, майонез 15, соус «Южный» 5, сметана 15, зелень. Выход 185.

3. Салат «Минский». Отварнвают картофель и нарезают его мелкими ломтиками, добавляют пашинкованные капусту и отварные шампиньоны, заправляют уксусом, маслом рвстительным и посыпают свхаром.

Картофель 137, шампиньоны 59, лук репчатый 24, капуста квашеная 36, масло растительное 10, уксус 3%-ный 3, сахар 3. Выход 200.

4. Галки рыбные. Филе судвка пропускают через мясорубку вместе с сырым луком, добавляют картофельный крахмал, соль, перец, воду или молоко и перемешивают. Полученную массу разделывают в виде клецек и отварнивают в подсоленной воде. Подвют галки в холодном или горячем виде вместе с соусом хрен. Можно приготовить это блюдо и из других видов рыб.

Судак 334, лук репчатый 30, крахмал картофельный 15, вода или молоко 50, соус хрен 50.
Выход 250/50.

5. Печенкв фаршированная по-гомельски. Говяжью печенку нарезают пластами толщиной 1,5 см. Отбиввют пласт шпика толщиной в 0,5 см и укладывают на печенку вместе со слоем пассированного лука, солят, перчат и завертывают в виде рулета. Затем перевязывают шпагвтом и на 1—2 мин опускают в разогретое рвстительное масло. Когда рулет зарумянится, его вынимают и тушат до готовности в небольшом количестве бульонв с добавлением лука, петрушки, моркови, сельдерея. Готовый печеночный рулет охлаждают и нарезают тонкими кольцами.

Печенка 50, шпик 15, лук репчатый 13, масло растительное 5, мука пшеничная 3 (вес продуктов нетто).
Выход 50.

6. Руляда из поросят. С поросенка снимают кожу вместе со слоем мяса (1—1,5 см), на нее укладыввют, чередуя, нарезанные брусочками шпик, отварной язык, печенку, ветчину и яйца, добавляют желатин, предвврительно замоченный в холодной воде. Мясо поросенка

формуют в виде рулета, завертывают в марлю, перевязывают шпагатом и варят до готовности. Отваренного поросенка кладут под легкий пресс и охлаждают. При подаче нарезают тонкими ломтиками.

Поросенок 60, шпик 40, язык 64, печенка 30, ветчина 30, яйцо 1/4, желатин 3, специи (вес продуктов нетто)
Выход 100

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

7. Борщ белорусский. Кости от ветчины или ветчину варят вместе с мясом до готовности. Шинкуют соломкой морковь, петрушку, лук и пассируют их, затем добавляют томат-пюре и пассируют еще 10 мин. Предварительно сваренную в кожуре свеклу очищают и шинкуют соломкой. Картофель нарезают кубиками и кладут в бульон. Когда бульон закипит, кладут в него свеклу, пассированную муку и коренья и варят еще 10—15 мин. Подают с мясом, сосисками и сметаной.

Кости от ветчины 100, говядина 54, сосиски 16, свекла 113, картофель 133, морковь 25, петрушка 10, лук репчатый 18, томат-пюре 15, сало свиное 15, мука пшеничная 5, сахар 5, уксус 6%-ный 5, сметана 10, специи. При отсутствии костей от ветчины говядину заменяют ветчиной (окорок весом брутто 41 г).
Выход 500/40.

8. Суп грибной с ушка́ми. Отваривают белые сушеные грибы и рубят их, шинкуют лук и перемешивают его с грибами. Из отвара и 10 г муки готовят пюреобразный суп и заправляют его уксусом. Замешивают пресное крутое тесто и готовят ушки́ с грибным фаршем (наподобие пельменей). Обжаривают их на растительном масле и при подаче кладут в суп.

Грибы белые сушеные 20, лук репчатый 18, масло растительное 15, мука пшеничная 50, для супа: мука пшеничная 10, уксус 9%-ный 8
Выход 500.

9. Суп картофельный с мучными клецками и салом. Замешивают крутое тесто с добавлением яйца и масла, раскатывают в виде тонких жгутов и нарезают небольшими кубиками. В кипящий бульон опускают картофель и клецки. За 5 мин до готовности опускают пассированные на сале лук и морковь.

Картофель 200, морковь 25, лук репчатый 24, шпик 10; для клецек: мука пшеничная 30, масло сливочное 4, яйцо 1/6, вода 50.
Выход 500.

10. Бульон с «колдунами» или ушка́ми. Варят прозрачный костный бульон с кореньями и луком. «Колдуны» готовят так же, как пельмени, но более крупных размеров (по 3—4 шт. на порцию). Приготовленные «колдуны» на несколько секунд опускают в кипящую воду, а затем перекладывают в кипящий прозрачный бульон и варят при слабом кипении 5—8 мин.

Для приготовления ушков замешивают крутое пресное тесто и раскатывают его в муке в пласт толщиной 0,5 см. Затем пласт разрезают на полоски шириной 3—4 см, которые, в свою очередь, нарезают в форме ромбов. Противоположные концы ромбов соединяют и защипывают. Приготовленные полуфабрикаты выпекают в духовом шкафу на противне, смазанном жиром. Ушки подают к бульону на пирожковой тарелке.

Кости 200, мясо 3-го сорта для оттяжки 76, яйцо для оттяжки 1/6, морковь 6, петрушка, сельдерей 5, лук репчатый 6; для «колдунов»: мука 50, яйцо 1/10, говядина 60, свинина 70, лук репчатый 10, специи; для ушков: мука пшеничная 80, яйцо 1/2, молоко кислое 30, сахар 5, сода 5, жир (на подмазку) 3.
Выход 400.

11. Холодник. Щавель перебирают, шинкуют и варят в воде или бульоне до готовности. В охлажденный отвар со щавелем кладут зеленый лук, растертый с солью, мелконарезанные свежие огурцы, белки свареных вкрутую яиц и растертые желтки. Перед подачей в холодник кладут сметану и посыпают рубленым укропом. Яйца можно класть в тарелку не растирая. Холодник готовят и со свеклой. В этом случае норма закладки щавеля 150, свеклы 100.

Щавель 230, огурцы свежие 50, лук зеленый 30, яйцо 1, сметана 30, сахар 5.
Выход 500.

12. Холодник по-минск. Щавель перебирают, шинкуют и варят в воде или бульоне до готовности. Затем охлаждают, варят свеклу целиком в воде с добавлением уксуса, а отвар от нее процеживают через сито или салфетку. Отваренную свеклу очищают и шинкуют. В охлажденный отвар со щавелем закладывают лук, растер-

тый с солью и яичными желтками, нарезанные свежие огурцы, свеклу, свекольный отвар, нарезанные белки яиц, сахар, кефир, предварительно взбитый кондитерским венчиком и охлажденный. Перед подачей кладут сметану и посыпают измельченным укропом.

Щавель 200, свекла 103 (в очищенном виде), огурцы свежие 60, яйцо 1/2, лук зеленый 30, кефир 100, сметана 20, сахар 5, укроп 5, уксус 6%-ный 5.
Выход 500.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

13. Клецки с мясом. Натирают сырой картофель, кладут на сито и дают стечь жидкости, добавляют соль, муку и перемешивают. Из приготовленной смеси формуют клецки с мясным фаршем, обжаривают, складывают в кастрюлю, заливают сметаной и тушат до готовности.

Говядина 100, картофель 327, мука пшеничная 15, лук репчатый 5, масло сливочное 5, сметана 30, специи.
Выход 250.

14. Колбаса крестьянская. Оболочку для колбасы наполняют фаршем, приготовленным из свинины, нарезанной кубиками, и заправленным чесноком и специями. Затем отваривают и обжаривают.

Свинина 1778, чеснок 13, тмин 5, черева сушеные 20, специи, шпик для жарки 28.
Выход 1000.

15. Мачанка с картофелем. Куски свинины или баранины с реберными костями солят, обжаривают, затем тушат. На бульоне, полученном при тушении, готовят соус с пассерованным луком и петрушкой. Жареное мясо соединяют с соусом и доводят до готовности. На гарнир отдельно подают отварной картофель.

Свинина 128 или баранина 165, сало топленое 10, мука пшеничная 6, лук репчатый 30, петрушка 20, сметана 20, картофель 205.
Выход 75/75/150.

16. Мачанка с блинами. Куски свинины с реберными костями и колбасу крестьянскую обжаривают, затем тушат. На бульоне, полученном при тушении, готовят соус с пассерованным луком и петрушкой. Жареное мясо

и колбасу соединяют с соусом и доводят до готовности. На гарнир отдельно подают блины.

Колбаса крестьянская 80, свинина 128 или баранина 165, мука пшеничная 5, лук репчатый 30, сметана 20, петрушка 20, сало топленое 10, блины 150.
Выход 350.

17. Жаренка. Зачищенное и промытое мясо нарезают по 2 кусочка на порцию и обжаривают. Нарезанные кубиками морковь и лук пассируют. Отваривают грибы, мелко рубят их и поджаривают. Очищенный сырой картофель нарезают ломтиками и слегка обжаривают. Пшеничную муку пассируют до коричневого цвета. Подготовленные продукты складывают в кастрюлю, заливают грибным бульоном, но так, чтобы не покрывались продукты, а были на одном уровне с ним, добавляют сметану, накрывают крышкой и тушат до готовности. При подаче посыпают зеленью.

Картофель 225, шпик 20, жир 10, говядина 120, лук репчатый 22, морковь 20, грибы свежие 56 или сушеные 15, сметана 20, томат-пюре 10, мука пшеничная 3, зелень 3, специи.
Выход 430.

18. Картофельные крокеты с мясом. Натирают сырой картофель, отжимают его, добавляют сырые яйца, соль и перемешивают. Сырую свинину пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец, пассированный лук. Из картофельной массы формуют небольшие шарики, фаршируют их свининой, панируют в муке, смачивают в яйцах, обваливают в сухарях и обжаривают в жире. После этого кладут в кастрюлю, поливают жиром и тушат. Подают в горячем виде со взбитой сметаной.

Картофель 400, яйцо ½, свинина 86, лук репчатый 36, сало топленое 20, мука пшеничная 8, сухари 20, сметана 25.
Выход 385.

19. Драчена картофельная со свининой. Натирают сырой картофель, добавляют муку, соль, перец, соду, лук, жареный со шпиком, мелкие кусочки обжаренной свинины, все тщательно перемешивают, выкладывают на противень, смазанный жиром, и запекают. Подают драчену в горячем виде, полив маслом.

Картофель 400, мука пшеничная 5, шпик 10, лук репчатый 36, сода 1, масло сливочное 10, свинина 86.
Выход 340

20. Картофель по-селянски. Картофель, репчатый лук, морковь и свинину обжаривают, укладывают в горшочек и звливают томатным соусом, приготовленным на бульоне, добавляют специи и тушат в жарочном шкафу. Подают в горшочке или бараичике на подставочной тарелке.

Свинина 111, картофель 251, лук репчатый 15, морковь 13, томат-пюре 13, маргарин 24, перец черный 0,5, лист лавровый 0,2
Выход 225/75.

21. Ассорти на сковороде. Нарезают кубиками лук репчатый, отварные картофель, телятину, язык, говядину и свинину, слегка обжариввют на сливочном масле, заправляют по вкусу солью и перцем. Затем готовят яично-молочную смесь с пшеничной мукой и заливают ею обжаренные продукты (на порционной сковородке), ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности. Подают ив порционной сковородке, посыпвв рублеиой зеленью.

Картофель 188, телятина 36, язык 28, говядина 33, свинина 27, яйцо 1, молоко 20, мука 3, лук репчатый 24, масло сливочное 10, зелень 3.
Выход 250.

БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ОВОЩЕЙ И МУКИ

22. Копытка белорусская. Натирвют сырой картофель, добавляют соль, муку, соду и хорошо перемешивают. Из полученного теста раскатывают полоски, которые затем нарезают на кусочки длиной 2—3 см, и выпекают их в жарочном шкафу. Перед подачей изделие опускают в бульон ив 10—15 мин, затем откидывают на дуршлаг. Подают с жареным луком и салом.

Картофель 300, мука пшеничная 20, сало свиное 20, лук репчатый 18, сода 1.
Выход 250

23. Драчена картофельная (бабка). Натирают сырой картофель, добавляют муку, перец, соль, соду, лук, жареный со шпиком, все тщательно перемешивают, выкладывают на противень, смазанный жиром, и запекают. Подвют драчену в горячем виде, полив маслом.

Картофель 400, мука пшеничная 5, шпик 10, лук репчатый 36, сода 1, масло сливочное 10
Выход 290.

24. Драники. Натирают сырой картофель, добавляют пшеничную муку, соль, соду, все перемешивают и жарят оладьи на растительном масле. Подают оладьи с маслом или сметаной.

Картофель 400, мука пшеничная 5, масло растительное 10, сода 1, масло сливочное 10 или сметана 40.
Выход с маслом 250, со сметаной 280.

25. Картофляники. Картофель отваривают в «мундире», очищают, протирают, соединяют с крахмалом или мукой, сливочным маслом, яйцами, перцем, солью, хорошо перемешивают и разделывают в виде шариков весом 15—20 г, кубиков, ромбов и т. д. Полуфабрикаты укладывают на противень или сковороду и запекают в жарочном шкафу. После этого заправляют сметаной или сливочным маслом, пассированным репчатым луком и припускают 5—7 мин. При подаче посыпают рубленым зеленым луком или укропом.

Картофель 247, крахмал или мука 25, яйцо 1/8, масло сливочное 5, мука для разделки 3, сметана 40 или масло сливочное 15, лук репчатый 60, масло сливочное для пассировки 5.
Выход со сметаной 290, с маслом 265.

26. Комовики. Картофель отваривают в «мундире», очищают, пропускают через мясорубку или протирочную машину и, добавив яйца, часть муки, соль, хорошо вымешивают, пока не получится масса тягучей консистенции. Из приготовленной массы формуют пирожки с фаршем из отварной фасоли, пшенной или рисовой каши, панируют в муке, выпекают и подают к столу горячими, полив сливочным маслом.

Картофель 235, яйцо 1/8, мука пшеничная 20; для фарша: лук репчатый 30, фасоль 32 или пшено 27, или рис 24, масло сливочное 5; для поливки: масло сливочное 10.
Выход 260.

27. Пирожки картофельные с мясом. Очищенный картофель отваривают, протирают или пропускают в горячем виде через мясорубку, добавляют в него яйцо, соль и перемешивают. Полученную массу разделывают на круглые лепешки, кладут на них мясной фарш и формуют пирожки полукруглой формы, панируют в муке и обжаривают. Подают в горячем виде, полив сливочным маслом.

Картофель 340, яйцо 1/5, мука пшеничная 5; для фарша: говядина 88, лук репчатый 10, маргарин столовый 10, масло сливочное 5.
Выход 260.

28. Пирожки картофельные с капустой. Картофель отваривают, пропускают в горячем виде через мясорубку, добавляют в него яйцо, соль и перемешивают. Свежую капусту рубят и жарят на противне с маслом, затем солят, прибавляют пассированный лук, сырые яйца и перемешивают. Квашеную капусту тушат с луком и жиром, после чего заправляют сахаром. Полученную картофельную массу разделывают на круглые лепешки, кладут на них капустный фарш и формуют пирожки полукруглой формы, панируют в муке и обжаривают. Подают в горячем виде, полив растопленным сливочным маслом.

Для фарша: капуста свежая 50 или квашеная 57, маргарин столовый 10, яйцо 1/5, сахар (для квашеной капусты) 2, лук репчатый 10, картофель 340, яйцо 1/5, мука пшеничная 5; для обжарки: маргарин столовый 10, масло сливочное 5.
Выход 260.

29. Капустные клецки. Свежую капусту шинкуют мелкой соломкой, кладут в сотейник с толстым дном, добавляют молоко или воду, маргарин, закрывают крышку и припускают до готовности на слабом огне. Затем, не прекращая нагрева, всыпают манную крупу и, помешивая, проваривают до загустения. Полученную массу охлаждают до температуры 30—35°, добавляют сырые яйца, заправляют солью, сахаром и перцем. После этого выкладывают массу на посыпанный панировочными сухарями стол, раскатывают из нее колбаски толщиной 3 см и нарезают клецки. Затем клецки опускают в подсоленный кипяток и проваривают при слабом кипении 10—15 мин. Вынимают шумовкой, дают стечь воде, кладут на порционные сковородки и обжаривают в жарочном шкафу 5 мин. При подаче поливают маслом (5 г), посыпают зеленью. Можно подавать со сметаной (20 г), соусом сметанным (75 г), свиным шпиком (25 г) или жареным луком (15 г).

Капуста свежая 100, молоко 30, маргарин 5, крупа манная 30, яйцо 1/5, сухари панировочные 12, песок сахарный 12, жир топленый 10, соль, перец.
Выход 150.

30. Каша по-витебски. Картофель отваривают, протирают и разводят его теплым молоком. В приготовлен-

ную массу добавляют промытую перловую крупу, перемешивают и ставят в жарочный шкаф на 30—40 мин. При подаче кашу поливают растопленным сливочным маслом.

Картофель 135, крупа перловая, пшено, рис, крупа гречневая 65, молоко 50, масло сливочное 10.
Выход 310.

31. Пирог с яблоками. В замешанное с добавлением сметаны тесто кладут предварительно замоченные мелконарезанные яблоки. Когда тесто поднимется, его раскладывают на противень и дают расстояться, затем выпекают. Выпеченный пирог сверху смазывают густым сахарным сиропом. Вместо сметаны можно использовать кислое молоко.

Мука пшеничная 55, сметана 10, песок сахарный 8, яйцо 1/10, яблоки свежие 17 или сушеные 5, дрожжи 1,6.
Выход 125.

32. Пирог с яблоками открытый. Готовят дрожжевое тесто и раскатывают его в пласт толщиной 1 см. Затем кладут его на смазанный маслом лист и выравнивают, после этого на пласт кладут слой яблочного фарша и загибают края теста на 1,5—2 см. Из узких полосок теста делают поверх начинки решетку и ставят пирог на расстойку. Затем смазывают его яйцом и выпекают. Фарш готовят так: яблоки промывают, удаляют сердцевину и поврежденные части и нарезают ломтиками. Нарезанные яблоки посыпают сахарным песком, добавляют воду (20—30 г на 1 кг яблок) и варят на слабом огне до тех пор, пока масса не загустеет. Во время варки массу необходимо помешивать лопаточкой.

Для теста: мука 540, сахар 33, маргарин столовый 27, меланж 27, соль 5, дрожжи 16, вода 230; для фарша: яблоки 549, сахар 100, жир для смазки листа 4, меланж для смазки пирогов 3.
Выход 1000.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

33. Чернослив в молоке. Промывают чернослив, заливают его кипящим молоком и оставляют на час. Затем добавляют сахарный песок, перемешивают, ставят в жарочный шкаф и выдерживают при невысокой температуре до тех пор, пока чернослив не станет мягким и на

молоке не появится румяная пенка. Можно подавать и в горячем, и в холодном виде.

Молоко 200, чернослив 27, сахар 10.
Выход 200

34. Яблоки печеные с брусникой. Из яблок удаляют сердцевину, а образовавшееся углубление заполняют брусникой в сахаре. Запекают в жарочном шкафу. При подаче посыпают сахарной пудрой.

Яблоки свежие 135, сахар 30, брусника 33, пудра сахарная 5
Выход 150.

35. Кисель белорусский. Разводят холодной водой овсяную муку или геркулес и дают хорошо закиснуть. Затем процеживают через сито и заваривают густой кисель. Разливают в формочки и охлаждают. При подаче поливают сиропом, приготовленным из ягод. Кисель можно подавать с холодным кипяченым молоком.

Мука овсяная или геркулес 40, сахар 26 (в том числе для сиропа 8), клюква, черника, земляника или другая ягода 9.
Выход 150.

Вопросы для повторения

1. Каковы характерные особенности белорусской национальной кухни?
2. Как готовят холодные закуски: салат закусочный, яйца, фаршированные грибами, салат «Минский»?
3. Как готовят печень фаршированную по-гомельски, галки рыбные, руляду из поросят?
4. Как готовят первые блюда: борщ белорусский, суп грибной с ушками, суп картофельный с мучными клецками и салом?
5. Как готовят бульон с «колдунами» и салом?
6. Каковы особенности технологии приготовления мачанок?
7. Каковы особенности технологии приготовления клецек с мясом, картофельных кронет с мясом, драчены картофельной со свининой?
8. Как готовят блюда из картофеля: белорусскую копытку, драники, картофельные пирожки?
9. Как готовят пироги с яблоками, чернослив в молоке, кисель по-белорусски?



Молдавская кухня пользуется заслужсниой популярностью не только в республике, ио и далеко зв ее пределами. На Выставке достижеиий иародиого хозяйстпа в Москве изделия молдавских кулинаров пе раз завоевывали золотые медвли, получали восторжениые отзывы.

Молдавская ивциональиая кухия отличается обилием овощей и фруктов, всевозможиых пряностей и приправ. Кабвчки, баклажаиы, перец, помидоры, фасоль, редис, лук, овощи маринованные и коисервированные широко используются для приготовления различных блюд. Приправы — чеснок, перец, чабер — зиачительио поаышвют их вкусовые качества, придают им особый аромвт и остроту.

Наиболее характериа для молдавской кухни мамалыга, или, как пязывают ее в иароде, «мвмалигуцэ». Готовят ее из густозаваренной кукурузиой муки. Во миогих местах ее варят в чугуиюм котле, затем выкладывают иа скатерть (оиа сохрвияет форму котлв) и режут ниткой. Мамалыгу едят с борщом, соленой рыбой, шквврками, ио главным образом с овечьей брынзой, молоком и сметаной.

Кое-где считают, что мвмалыга — нвциональный хлеб молдаваи. Это исторически иеверио. В Молдавии издавиа сеют пшеницу. Кукуруза же была аавезена в эти крвя

лишь в XVII в. и широко распространилась в XVIII в. Кукуруза, как наиболее урожайная и простая в использовании культура, стала пищей бедняков. Сегодня в молдавских городах и селах едят почти исключительно пшеничный хлеб. Но мамалыга осталась наиболее распространенным национальным блюдом, не заменяющим хлеб.

Не менее популярны у молдаван «Замэ де гэинэ» — куриный суп с овощами, холодец из петухов (рэсол), такие закуски, как протертая фасоль, копченое мясо, голубцы, которые заворачивают в виноградный лист.

При приготовлении вторых блюд в молдавской национальной кухне широко используются говядина, свинина, птица, баранина, рыба. Наиболее популярные приемы тепловой обработки — жарка и тушение. Многие мясные блюда жарят на гратаре — решетке, расположенной над раскаленными углями и предварительно смазанной шпиком. Благодаря этому кушанья приобретают своеобразный приятный вкус. Не менее вкусными получаются и тушеные блюда, которые готовят в порционных горшочках в жарочном шкафу.

Национальными мучными изделиями являются вертуты и плацинды с различными фаршами, а сладкими блюдами — кисель из вина, разнообразные напитки и фрукты.

Молдавские повара стремятся к оригинальному оформлению блюд, большинство из которых подаются в керамической посуде — горшочках, мисках, кружках.

Изделия молдавских кулинаров отличаются привлекательным внешним видом, высокими питательными качествами, доступностью используемого сырья.

Примечание. В некоторых приводимых ниже рецептах приправы и специи не указываются. Нормы закладки их на порцию следующие: соли на первые блюда — 5 г, на вторые — 4 г, свежей зелени петрушки или укропа 2—4 г, перца 0,01 г.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

1. Салат «Молдова». Сушеные грибы отваривают и нарезают соломкой. Отваривают картофель и нарезают его ломтиками. Грибы и картофель смешивают с консервированной кукурузой, нарезанным луком и яйцами и солят. При подаче поливают салатной заправкой и посыпают рубленым укропом.

Кукуруза консервированная 83, грибы сушеные 22, картофель 33, лук репчатый 18 зелень укропа 7, яйцо $^{1}/_{10}$, заправка салатная 30, соль
Выход 180.

2. Салат по-сорокски. Редис промывают и нарезают кружочками. Печень говяжью или свиную промывают, зачищают, нарезают на куски, солят, посыпают перцем, панируют в муке и обжаривают на разогретой сковороде с маслом, затем доводят до готовности в жарочном шкафу. Охлажденную готовую печенку пропускают через мясорубку, соединяют с нарезанным редисом, заправляют солью, сметаной.

Печенка говяжья охлажденная 71, мороженая 86, свиная 68, 81, мука 5, жир 10, редис 159, сметана 30, соль, специи.
Выход 150.

3. Фасоль протертая. Фасоль перебирают, промывают 2—3 раза в холодной воде и замачивают в течение 5—7 ч, после набухания воду сливают, заливают холодной водой и ставят варить без соли. При варке фасоли наливают такое количество воды, чтобы она покрывала ее не более чем на 1 см. Отваренную фасоль откидывают на дуршлаг, пропускают через мясорубку или протирочную машину, заправляют растертым чесноком, мелкорубленым пассерованным луком и солью.

Фасоль выкладывают на тарелку при помощи кондитерского мешка или ложки, придают определенную форму и при подаче украшают зеленью.

Фасоль 73, масло растительное 15, лук репчатый 15, чеснок 2, зелень укропа 2, соль, специи.
Выход 175.

4. Закуска из фасоли. Перебранную и промытую фасоль отваривают до готовности и пропускают через мясорубку с частой решеткой. Затем массу заправляют пассерованным луком и болгарским перцем, нарезанным соломкой, добавляют соль, специи. При подаче фасоль поливают заправкой из растертого чеснока, красного перца, уксуса и украшают веточками зелени.

Фасоль 75, лук репчатый 24, перец болгарский 25, масло растительное 20, зелень 3, чеснок 1, уксус 6%-ный 1, соль, специи
Выход 200.

5. Редис с брынзой и маслом. Редис очищают от зелени, оставив несколько веточек (белый редис очищают

от кожицы), и кладут на 20—30 мин в холодную воду. Зеленый лук перебирают, отрезают корешки, удаляют увядшие перья и промывают. На тарелку кладут подготовленный редис, зеленый лук длиной 10—15 см и нарезанные карбовочным ножом масло и брынзу.

Редис 135, брынза 30, лук зеленый 20, масло сливочное 20. Выход 150.

6. Закуска молдавская. Чеснок и лук очищают, промывают, мелко шинкуют и соединяют с творогом и брынзой, протертыми через сито. Всю массу хорошо перемешивают, заправляют солью и черным перцем.

Брынза 15, творог 15, лук репчатый 20, чеснок 7, соль, специи. Выход 50.

7. Студень из птицы. Птицу, лучше всего петухов, обрабатывают, промывают и нарубают на порционные куски весом 75—100 г. После этого их закладывают в кастрюлю, заливают водой (из расчета 1,5 л на 1 кг птицы) и варят при слабом кипении, периодически снимая жир и пену. За 25—30 мин до конца варки добавляют подпеченные на плите коренья и репчатый лук. В готовый бульон вводят предварительно замоченный в воде желатин. На порционное блюдо укладывают мясо птицы, отделенное от костей, заливают бульоном, кладут дольки вареного яйца, украшают зеленью петрушки и ставят в холодное место. Для студня птицу можно варить и целиком.

Куры полупотрошеные 204, желатин 5, морковь 16, корень петрушки 12, лук репчатый 24, зелень петрушки 3, яйцо 1/2, соль, специи.
Выход 220 (в том числе кур 100 г).

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

При приготовлении молдавских супов следует придерживаться следующих общих правил. В кипящую жидкость закладывают предварительно нарезанные овощи в такой последовательности, чтобы они были в равной степени готовы к концу варки. Нельзя варить супы на сильном огне. Не рекомендуется хранить супы более 1—1,5 ч, так как в противном случае происходит разрушение витамина С, ухудшается их внешний вид и вкус.

В конце варки в супы рекомендуется положить пучок зелени, состоящей из петрушки, укропа, сельдерея,

лука-порея и чабреца. Благодаря этому суп приобретает хороший вромат, вкус и обогащается витаминами. При подаче суп посыпают мелкорублеиой зеленью.

Необходимым компонентом миогих молдавских супов является квас.

Приготовление молдавского кваса. Пшеничные отруби (2 кг) смачивают холодиой водой, затем заливают крутым кипятком, иакрывают крышкой или полотияной салфеткой и ставят иа сутки в теплое место для брожения. Воды берут 12 л. Готовый квас процеживают и охлаждают, а оставшуюся массу заливают еще раз теплой кипячеиой аодой и снова выдерживают сутки а теплом месте.

В некоторых молдавских супах используются предварительно замочеиные бобоаые. При замачивании их нужно придерживаться следующих праанл: на одиу часть бобоаых брать дае части аоды, температура аоды не должна преаышать 15°, чтобы бобоаые не закисли.

8. Борщ с фасолью. Копченую грудинку или лопатку варят а воде до готовиостн, затем выиимают, нарезают иа порционные куски. В бульон закладывают предварительно замоченную фасоль и варят, пока оиа ие станет мягкой. Затем добааляют пассироаанные коренья и лук, соль, специи. За 15—20 мии до готоаиости вводят хлебиый каас и дают прокипеть. При подаче в суп кладут аареиые копчености и зелень.

Лопатка сырокопченая 123 или грудинка копченая 101, фасоль 60, лук репчатый 18, корень петрушки 14, сало свиное 10, квас хлебный 100, зелень петрушки 5, чабрец 1.
Выход 500 (в том числе копченостей 75).

9. Суп с курицей. Кур обрабатывают, разрубают на порциоиные куски, заливают холодиой водой и варят до готовиости, периодически снимая жир. За полчаса до окончаиия варки а бульон добавляют соль, печеные лук и морковь. Моркоаь нарезают соломкой, лук — полукольцами и пассируют. В готоаый бульои вводят перебранный промытый рис, доаодят до кипеиия, добавляют пассироваиные оаощи и специи. За 20 мии до окончииия варки вливают прокипяченный квас из отрубей, добавляют зелень чабреца, которую затем аынимают. Готоаый суп подают с кусочками курицы, посыпаа зеленью петрушки.

Куры полупотрошеные 102, рис 20, морковь 46, корень петрушки 27, лук репчатый 24, маргарин 10, квас 200, зелень петрушки и укроп 10, чабрец 3, соль, специи.
Выход 500 (в том числе кур 50).

10. Борщ с крапивой. Крапиву припускают и протирают. Пюре кладут в кипящую воду или бульон и доводят до кипения. Затем кладут листики щавеля, картофель, нарезанный кубиками, рис, пассерованные коренья, лук, томат-пюре, соль и варят до готовности. При подаче кладут вареные яйца и сметану.

Крапива 125, щавель 125, рис 10, маргарин столовый 10, сметана 15, томат-пюре 15, морковь 18, петрушка 10, лук репчатый 8, яйцо 1/2, картофель 100.
Выход 500.

11. Чорба с телятиной и грибами. Телячью грудинку или говяжье мясо (грудинку, лопатку) отваривают до готовности. Сушеные белые грибы перебирают, промывают и кладут на 3—4 ч в холодную воду для того, чтобы они набухли (на 1 кг грибов 3—4 л воды), затем отваривают и режут соломкой. Морковь, петрушку, репчатый лук нарезают соломкой и пассируют. Из муки и яиц замешивают домашнюю лапшу. В приготовленный бульон кладут грибы, затем домашнюю лапшу, пассерованные овощи и варят 10—15 мин. За 5 мин до готовности добавляют прокипяченный квас, заправляют солью, перцем, зеленью чабреца. При подаче в тарелку кладут кусочки мяса, сметану и посыпают зеленью.

Мясо говяжье 110 или телятина (грудинка) 130, мука пшеничная 20, грибы сушеные 26, морковь 25, петрушка (корень) 14, лук репчатый 24, яйцо 1/4, маргарин сливочный 10, сметана 15, зелень петрушки, чабрец 5, квас молдавский 150, соль, специи.
Выход 500 (в том числе мяса 50).

12. Суп овощной по-молдавски. Картофель нарезают кубиками, капусту шинкуют, овощи пассеруют. Шампиньоны нарезают соломкой. В готовый куриный бульон последовательно кладут картофель, капусту, пассерованные овощи, грибы и варят до готовности. В конце варки добавляют прокипяченный квас. Готовый суп заправляют льезоном. При подаче в тарелки кладут кусочки курицы, наливают суп, кладут ломтик лимона и посыпают мелкорубленой зеленью.

Куры полупотрошеные 102, капуста свежая 50, картофель 200, шампиньоны 50, морковь 25, лук репчатый 24, маргарин 10, лимон 10, зелень 3, квас 100, соль, специи, сметана 15, яйцо 1/4.
Выход 500 (в том числе кур 50).

13. Чорба с фрикадельквми и гренками. В кипящий костиый бульон кладут пассировввные овощи и добвляют прокипяченный молдавский квас, варят 5 мин, заправляют специями н льезоном. Говяжье мясо (лопатку, покромку) н репчатый лук пропускают через мясорубку, добавляют нйцо, соль, перец, воду или молоко н хорошо перемешивают. Готовый фарш разделывают на шврики весом 15—20 г н аврят на пару нли припускают.

Для приготовления гренков с белого хлеба срезают корочку, нарезают кубикамн иебольшнх размеров н подсушнвают в жарочном шкафу. Прн подаче в тарелку кладут фрикадельки, наливвют чорбу, сверху посыпают мелкорубленой зеленью. Гренкн подают иа пирожковой тарелке.

Для чорбы: кости 200, морковь 25, лук репчатый 24, корень петрушки 14, маргарин столоаый 7, зелень 3, кввс молдавский 150, соль, специи; для фрикаделек: гоаядина 77, лук репчатый 6, яйцо 1/10, перец черный 0,02, соль 1,5, вода или молоко 5; для гренков: хлеб белый 50; для льезона: яйцо 1/4, сметана нли сливки 10.
Выход 500 (в том числе фрикаделек 50).

14. Суп из рыбы. Рыбу (осетрину нлн белугу) разделывают на порционные кускн н отварнвают с кожей, бсз хрящей. В готовый бульон звкладывают картофель, нарезанный долькамн, н варят 15—20 мнн. Затем кладут пассированный лук, нарезанные соломкой морковь, петрушку и доводят до кипення.

После этого добавляют прокипяченный квас, лавровый лнст н чериый перец. Прн подаче посыпают рубленой зеленью.

Осетрина 142 или белуга 123, лук репчатый 24, корень петрушки 27, морковь 25, масло сливочное 10, картофель 200, квас 100, зелень петрушки 7, соль, специи.
Выход 500 (в том числе рыбы 50).

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

15. Рыба отварная с соусом муждей. Обработанную рыбу нарезают иа порцнонные кускн кругляшом н укладывают в сотейник в один ряд, залнвают холодной водой и варят 15—20 мии при медленном кнпенни. В конце варки кладут чабрец, проваривают 15 мии, затем добав-

ляют белое вино и еще раз кипятят. Отвар используют для приготовления соуса муждей.

При подаче рыбу поливают соусом муждей, на гарнир подают мамалыгу, украшают веточками зелени.

Судак 192 или окунь морской 205, вино белое сухое 10, чабрец 3, зелень петрушки 3, соус муждей 30, соль, специи
Выход: рыба 100, гарнир 150, соус 30

Приготовление соуса муждей. Чеснок очищают и растирают вместе с солью до получения однородной массы, затем разводят бульоном, вливают оливковое или подсолнечное масло, добавляют перец и мелкорубленую зелень. Перед подачей соус перемешивают. Подается к мясным и рыбным блюдам.

Чеснок 320, бульон мясной или рыбный 600, зелень 30, масло оливковое или растительное 150, перец красный 1, перец черный 1, соль.
Выход 1000.

16. Рыба по-домашнему. Разделанную на филе с позвоночной и реберными костями рыбу нарезают на порционные куски, солят, посыпают перцем, закладывают в посуду (сотейник или горшочки). Лук репчатый нарезают полукольцами, слегка пассеруют. Лук и приготовленную рыбу перекладывают слоями, добавляют перец горошком (душистый или горький), вливают виноградное вино (белое или красное), лимонную кислоту, разведенную бульоном или водой, и тушат рыбу в течение 30—40 мин на умеренном огне. За 15—20 мин до конца тушения добавляют измельченную зелень петрушки и свежие помидоры (средних размеров — целиком, крупные нарезают на половинки, помидоры лучше очистить от кожицы) или пассированный томат-пюре. В конце тушения кладут чеснок и веточку чабреца, которую проваривают 2—3 мин и вынимают.

На гарнир к рыбе подают мамалыгу, отварной картофель или консервированную стручковую фасоль. Если рыба по-домашнему готовилась в горшочках, то гарнир подают на пирожковой тарелке.

Карп 198, масло растительное 10, лук репчатый 60, помидоры 75 или томат-пюре 15, бульон или вода 20, вино 20, кислота лимонная 0,1, зелень петрушки 8, чеснок 0,5, чабрец 3, соль, специи; для гарнира: картофель 130, фасоль консервированная стручковая 100, мамалыга 100, масло сливочное 5.
Выход 275 (в том числе рыбы 100).

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

17. Мититеи на грагаре. Говядину пропускают через мясорубку, затем в фарш добавляют соль, молотый красный перец, питьевую соду, чеснок, бульон, хорошо перемешивают, взбивают и выдерживают на холоде 10—12 ч. Готовый фарш разделывают в виде колбасок длиной 10—15 см. Для этого из мясорубки вынимают решетку и нож, заменив их воронкой из жести. Колбаски жарят на разогретой решетке. Подают мититеи по две штуки на порцию со сложным овощным гарниром и соусом муждей.

Говядина 196, шпик 4, чеснок 1, сода питьевая 0,3, вода или бульон 10, перец красный 2; для гарнира: огурцы свежие 43, лук зеленый 50, помидоры 47, соус муждей 30, соль, перец.
Выход 250.

18. Кавурма из цыплят. Обработанного цыпленка нарезают кусками (по 3—4 куска на порцию) и обжаривают, добавляют репчатый лук, томат-пюре и пассированную муку. Затем заливают бульоном и тушат. Когда кавурма готова, добавляют мелкорубленый чеснок. Подают кавурму с мамалыгой, посыпав зеленью. Можно подавать на гарнир припущенный рис или картофель.

Цыпленок 230 или курица 216, маргарин столовый 15, томат-пюре 10, чеснок 1, соль 5, перец красный 1, мука пшеничная 5, лук репчатый 48, перец черный 0,05, лист лавровый 0,1.
Выход 175 (в том числе цыпленка 100).

19. Гуляш из свинины с мамалыгой. Свинину нарезают кусками весом 20—25 г, обжаривают с жиром до образования поджаристой корочки, затем, добавив муку, томат-пюре, продолжают жарить еще 5—6 мин. После этого заливают воду или бульон, кладут пассированный лук, вино, соль, специи и тушат до готовности. Подают с мамалыгой. При подаче мамалыгу укладывают на середину тарелки, а сверху — токану.

Свинина 129, сало свиное 10, томат-пюре 10, мука пшеничная 5, лук репчатый 48, вино виноградное белое 15, специи.
Выход 125 (в том числе свинины 75).

20. Цыпленок с фасолью. Обработанного цыпленка рубят на порционные куски, посыпают солью, черным перцем и обжаривают в сотейнике на сливочном масле вместе с мелконарезанным репчатым луком до образо-

вания румяной корочки. Доводят до готовности в жарочном шкафу, поливая жиром и соком, выделившимся при жарке.

Перебранную и промытую фасоль замачивают в холодной воде в течение 5—6 ч и затем варят. Готовую фасоль откидывают на сито, заправляют сливочным маслом и жареным луком. При подаче фасоль кладут на блюдо или тарелку, сверху укладывают порционный кусок цыпленка, посыпают мелкорубленым чесноком, украшают зеленью.

Цыплята 271, фасоль 75, лук репчатый 24, чеснок 5, масло сливочное 15, зелень петрушки 5, соль, перец.
Выход 125/160.

21. Свиная отбивная в тесте. Из свиной корейки нарезают котлеты вместе с реберной косточкой по одной на порцию, слегка отбивают, перерезают сухожилия, зачищают косточку и придают мясу овальную форму. Затем обжаривают на решетке, смазанной салом, до готовности. После этого готовят тесто из муки, яиц с добавлением молока, сахара и соли. Котлету обмакивают в тесто и обжаривают в масле. Подают со сложным гарниром (жареный картофель, зеленый горошек или фасоль стручковая отварная или отварная кукуруза молочной спелости, припущенная морковь).

Свинина (корейка) 73, сало свиное 10, масло сливочное 10; для теста: мука пшеничная 15, яйцо 1/4, сахар 1, молоко 15, гарнир 150.
Выход 310.

22. Костица на гратаре. Котлеты из свиной корейки готовят так же, как отбивную в тесте. Затем посыпают солью, черным перцем и жарят на гратаре с обеих сторон до готовности. Гратар предварительно смазывают свиным салом. Подают костицу с жареным картофелем, свежими помидорами, соусом муждей.

Свинина (корейка) 161, сало свиное 2, соус 25, специи; для гарнира: картофель жареный 100, помидоры свежие 59, огурцы 52.
Выход 95/200/25.

23. Печенка на гратаре. Печенку промывают, вырезают желчные протоки, снимают пленку, снова хорошо промывают, нарезают на порционные куски, посыпают солью, перцем и жарят на гратаре, предварительно смазанном салом. Подают со сложным овощным гарниром, поливают соусом муждей.

Печенка говяжья 133, сало 3, перец черный 0,05, для гарнира: картофель 102, горошек зеленый консервированный 46, гогошары[1] маринованные 50, лук репчатый 25, соус муждей 20
Выход 100/150/20

24. Цыпленок на гратаре. Обработанного цыпленка разрубают на порционные куски. Надрезают суставы в ножках и крылышках, куски слегка отбивают тяпкой, посыпают солью, перцем и жарят на гратаре. Решетку гратара предварительно смазывают салом. Подают со сложным овощным гарниром, посыпают зеленью. Отдельно подают соус муждей.

Цыплята 216, сало 3, для гарнира: горошек зеленый консервированный 92, гогошары маринованные 80, лук репчатый 24, зелень петрушки 3, соус муждей 30, соль, перец.
Выход 100/120/30.

25. Жаркое по-молдавски. Говядину нарезают по 2 куска на порцию и обжаривают с добавлением пассированной муки и репчатого лука. Картофель нарезают чесночком и обжаривают. Мясо соединяют с картофелем, укладывают в горшочки (при отсутствии горшочка можно использовать сотейник), заливают костным бульоном так, чтобы он покрыл продукты, кладут пассированный томат-пюре, соль, специи и тушат 30—40 мин. В конце тушения добавляют красное вино (сухое). Перед подачей жаркое посыпают мелкорубленым чесноком и зеленью. Отдельно на тарелке подают свежие помидоры или соленые огурцы.

Говядина 164, картофель 253, лук репчатый 12, сало топленое 10, томат-пюре 7, вино красное сухое 15, чеснок 10, мука пшеничная 3, зелень 10, соль, специи.
Выход 375.

26. Гуляш с красным перцем. Мякоть говядины нарезают кубиками весом по 20—25 г, солят и обжаривают до образования румяной корочки. Затем мясо помещают в сотейник, добавляют пассированный лук, томат-пюре, муку, чеснок, перец, заливают бульоном или горячей водой так, чтобы продукты были закрыты, и тушат в плотно закрытой посуде. Подают с овощами или мамалыгой.

Говядина (лопаточная часть) 161, маргарин столовый 10, лук репчатый 24, томат-пюре 15, мука пшеничная 5, перец красный 2, чеснок 0,5, мамалыга 150.
Выход 75/150.

[1] Сладкий перец шаровидной формы

27. Токана из свинины. Свиную грудинку от реберной части рубят небольшими кусочками или мякоть свинины нарезают кубиками по 25—30 г, солят и жарят на обрезном сале. Затем добавляют репчатый лук, специи и жарят до готовности. В конце обжаривания кладут мелкорубленый чеснок. Подают с мамалыгой. Мамалыгу выкладывают на тарелку в виде шарика, посередине делают углубление, в которое кладут токану, и посыпают рубленой зеленью петрушки.

Свинина 173, сало обрезное 10, лук репчатый 48, чеснок 5, зелень петрушки 3, соль, специи.
Выход 100/150.

28. Говядина по-сельски. Мякоть говядины нарезают на порционные куски (2 куска на порцию) и обжаривают. Лук-саженец мелкий пассеруют, фасоль отваривают до полуготовности. В подготовленную посуду (глиняные горшочки) кладут пассированный лук, мясо, бекон, нарезанный кубиками, фасоль, заливают вином, бульоном или водой, закрывают крышкой или тестом и тушат в жарочном шкафу 25—30 мин.

Подают в горшочках, предварительно посыпав рубленым чесноком.

Говядина 226, бекон 76, вино красное 7,5, сало топленое 15, чеснок 5, лук-саженец 100, фасоль 70, соль, специи.
Выход 300.

29. Гарнир к блюдам на гратаре. К блюдам, приготовленным на гратаре, в основном подаются овощи — огурцы и помидоры (свежие или маринованные), зеленый или репчатый лук, гогошары. Огурцы нарезают кружочками, помидоры — кружочками или дольками, зеленый лук подают длиной 8—10 см. Гогошары шинкуют соломкой, посыпают солью и сбрызгивают уксусом. На тарелку рядом с основным продуктом укладывают гарнир и украшают веточкой зелени петрушки или сельдерея.

Огурцы свежие 52, помидоры свежие 59, лук зеленый 32, гогошары свежие 35 или маринованные 45, уксус 10, зелень 2, соль.
Выход 150.

30. Гарнир к мясным блюдам. Картофель нарезают на кусочки и жарят во фритюре. На блюдо рядом с основным продуктом укладывают маринованные гогошары, нарезанные соломкой, жареный картофель, маринован-

ные фрукты (яблоки, груши или сливы), нарезанные огурцы; украшают веточками зелени.

Картофель 145, огурцы 56, гогошары 50, фрукты маринованные 40, зелень 2, жир 23, соль.
Выход 150

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И МУКИ

Для приготовления овощных гарниров и самостоятельных вторых блюд в молдавской кухне овощи жарят, тушат, запекают, припускают. При этом придерживаются следующих основных правил. При варке овощей уровень воды должен быть на 1—1,5 см выше их уровня. Припускают овощи в собственном соку или с небольшим количеством жидкости, а полученный отвар используют вместе с овощами. Овощи для тушения предварительно обжаривают до образования румяной корочки.

Запекают овощные блюда на порционных сковородках и противнях в жарочном шкафу. Предварительно овощи варят, тушат или жарят, иногда запекают сырыми. Овощи для запекания под молочным или сметанным соусом посыпают тертым сыром и сбрызгивают сливочным маслом.

При приготовлении мучных изделий, особенно плацинд и вертут, необходимо учитывать и использовать национальные особенности приготовления теста. Так, для вертут готовят вытяжное тесто. Пшеничную муку просеивают, высыпают на стол горкой, делают углубление. В углубление вливают яйца, воду с солью, растительное масло и замешивают тесто, как на лапшу.

Затем оставляют замешанное тесто для набухания на 15—20 мин. После этого его раскатывают вначале скалкой, а затем растягивают руками до толщины бумаги.

Тесто для плацинд (сдобное) готовят следующим образом. Дрожжи разводят в теплой воде, добавляют слегка взбитые яйца, сметану, соль и, осторожно всыпая муку, замешивают тесто. Муку предварительно просеивают. В конце замеса в тесто добавляют растопленное сливочное масло, тесто снова хорошо вымешивают и дают ему постоять 1—1,5 ч в теплом месте.

31. Рагу из овощей по-молдавски. Очищенные баклажаны, кабачки, морковь, петрушку нарезают кубиками, лук — дольками, стручки фасоли — ромбиками, сладкий

перец — соломкой. Затем морковь, петрушку, лук, кабачки, баклажаны слегка обжаривают; цветную капусту, разделенную на отдельные кочешки, стручки фасоли, зеленый горошек отваривают до полуготовности. Все овощи соединяют в посуде, добавляют нашинкованный перец, нарезанные дольками свежие помидоры, заливают отваром, в котором варились овощи, добавляют соль, специи, закрывают крышкой и тушат до полной готовности. В конце тушения кладут чеснок и зелень. При подаче рагу кладут в баранчик и посыпают зеленью.

Кабачки 50, баклажаны 50, морковь 50, капуста цветная 50, горошек зеленый 26, стручки фасоли 25, лук репчатый 18, петрушка 20, помидоры 50, перец сладкий 35, масло растительное 25, зелень укропа и петрушки 10, соль, специи.
Выход 250.

32. Голубцы по-молдавски. Для приготовления голубцов используют виноградные листья или капусту. Нежирную свинину нарезают мелкими кубиками и соединяют с предварительно перебранным и промытым рисом, пассерованными кореньями и томатом-пюре или свежими помидорами, мелкорубленой зеленью, солью, перцем. Фарш заворачивают в капустные или виноградные листья, придавая голубцу конусообразную форму. Голубцы укладывают в сотейник, заливают куриным бульоном, квасом, накрывают крышкой и тушат 1—1,5 ч. При подаче поливают сметаной. В летний период вместо томата используют свежие помидоры, которые очищают от кожицы, нарезают ломтиками и добавляют в фарш.

Листья виноградные 65 или капуста 200, свинина 87, рис 15, морковь 25, петрушка 20, лук репчатый 24, томат-пюре 10 или свежие помидоры 30, сметана 20, маргарин 20, бульон 50, квас 50, зелень петрушки 10, соль, специи.
Выход с виноградными листьями 270, с капустными 370.

33. Мусака из картофеля. Нарезанный ломтиками картофель обжаривают до полуготовности. Свинину пропускают через мясорубку. На смазанный маслом лист укладывают слой картофеля, затем слой фарша и снова слой картофеля и фарша. Заливают соусом томатным со сметаной, солят, перчат и запекают в жарочном шкафу.

Свинина 125, картофель 290, масло растительное 10, соус томатный со сметаной 75, соль, специи.
Выход 275.

34. Мамалыга. Кукурузную муку предварительно подсушивают на противне в жарочном шкафу. Для варки мамалыги рекомендуется использовать посуду с толстым дном. Кукурузную муку (1/3 всего количества) всыпают в кипящую подсоленную воду и проваривают в течение 15 мин. Затем всыпают оставшуюся муку, тщательно вымешивая, и проваривают 25 мин на слабом огне, периодически помешивая. После этого мамалыгу ставят на водяную баню для полного упревания. Подают мамалыгу как самостоятельное блюдо с животным или растительным жиром (15—20 г на порцию), с брынзой или сметаной (50 г на порцию), с молоком (200—300 г на порцию), а также как гарнир к мясным, рыбным, яичным и другим блюдам.

Мука кукурузная 100, соль 5, вода 220
Выход 300.

35. Малай (пудинг из кукурузной муки). Просеянную кукурузную муку заваривают частью горячего молока и ставят в теплое место на 3—4 ч для набухания. Затем добавляют сахар, сливочное масло, соль, соду, ванилин и тщательно перемешивают. В полученную массу вливают остальное молоко, кладут отваренную протертую тыкву, пшеничную муку и хорошо вымешивают. Затем массу выкладывают слоем 4—5 см на противни с бортами, предварительно смазанные жиром и посыпанные сухарями. Поверхность массы выравнивают, смазывают яйцом и выпекают. Охлажденный малай нарезают на порции. При подаче посыпают сахарной пудрой.

Готовый малай можно разрезать по высоте на два слоя, нижний смазать джемом или повидлом (из расчета 225 г на 1 кг малая), накрыть вторым пластом и нарезать на порции.

Мука пшеничная 20, мука кукурузная 50, тыква 36, молоко 100, сахар 5, яйцо 1/7, сода 0,01, масло сливочное 2, сухари 15, ванилин 0,001, соль.
Выход 175 (с повидлом 215).

36. Плацинда с картофелем и брынзой. Из пресного слоеного теста раскатывают пласт толщиной 5 мм, разрезают его на квадраты весом 65—68 г, углы квадратов смазывают яйцом, на середину кладут фарш, защипывают тесто в виде конверта, поверхность плацинд смазывают яйцом и выпекают.

Приготовление фарша. Отваривают картофель, протирают его, соединяют с тертой брынзой и пассерованным репчатым луком.

Для теста: мука 350, яйцо $^1/_2$, масло сливочное 150, кислота лимонная 1, вода 150, соль 5; для фарша: брынза 160, картофель 650, лук репчатый 30, масло растительное 20, яйцо для смазки $^1/_2$.
Выход 1000 (10 шт).

37. Плацинда из сдобного теста с тыквой. Замешивают сдобное тесто и тонко раскатывают его (не более 5 мм), смазывают сливочным маслом и нарезают квадратики весом 60—65 г. На середину каждого квадрата укладывают фарш из сырой тертой тыквы с сахаром, защипывают плацинды в виде конверта, смазывают поверхность яйцом и выпекают в жарочном шкафу. При подаче плацинду поливают сметаной и посыпают сахаром.

Для теста: мука пшеничная 70, яйцо $^1/_4$, масло сливочное 10, сметана 10, дрожжи 2, вода 25, соль; для фарша: тыква 100, сахар 10, масло растительное для смазки листов 0,5. Выход 180, сахар для посыпки готовых плацинд 20, сметана 20.

38. Вертута с творогом. Из муки с большим содержанием клейковины, яиц, воды и части растительного масла замешивают вытяжное тесто, раскатывают его скалкой, растягивают на руках и переносят на чистое полотно. Поверхность раскатанного листа смазывают или сбрызгивают смесью растопленного сливочного и оставшегося растительного масла и покрывают творожной начинкой. Затем заворачивают в виде рулета, который в свою очередь сворачивают спиралью и переносят на смазанный жиром лист. Поверхность вертуты смазывают яйцом и выпекают. Перед подачей нарезают на порции.

Точно так же готовят вертуту с тертой брынзой (480 г брынзы на 1 кг изделий).

Для теста: мука 320, масло сливочное 80, масло растительное 40, яйцо 1, вода 100, соль; для начинки: творог 440, сахар 40, мука 20, яйцо $1^1/_2$.
Выход 1000.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

39. Рис с черносливом. Рис перебирают, промывают, обсушивают и обжаривают на сковороде или противне. Чернослив перебирают, промывают, заливают горячей водой, варят до полуготовности, откидывают на дуршлаг, затем удаляют косточки. В кипящую воду кладут сваренный до полуготовности чернослив и обжаренный рис, добавляют сахар, лимонную кислоту, варят до готовности при слабом кипении. При подаче рис поливают сливочным маслом.

Рис 60, чернослива 87, масло сливочное 25, кислота лимонная 0,01, сахар 15, вода 210.
Выход 350.

40. Кисель из красного вина с вареньем. Красное вино разбавляют водой и доводят до кипения. Затем добавляют варенье, сахар и заваривают растворенным в холодной воде крахмалом. Кисель доводят до кипения и охлаждают.

Вино красное столовое 80, сахар 12, крахмал 9, варенье 24, вода 100.
Выход 200.

Вопросы для повторения

1. Каковы основные особенности молдавской национальной кухни? Расскажите о продуктах, пряностях и приправах, используемых молдавской кулинарией.
2. Как готовят холодные закуски: салат «Молдова», фасоль протертую, редис с брынзой и маслом, студень из птицы?
3. Каковы особенности технологии приготовления первых блюд молдавской национальной кухни (борщ с фасолью, с крапивой, супа с курицей, чорбы с телятиной и грибами)?
4. В чем особенности приготовления супа овощного по-молдавски, чорбы с фринадельками?
5. Как готовят вторые блюда: отварную рыбу, каурму из цыплят? Расскажите о приготовлении соуса муждей.
6. Как готовят гуляш из свинины, цыпленка с фасолью, свинину отбивную в тесте?
7. Каковы особенности технологии приготовления блюд на гратаре: мититей, костицы, цыпленка, печенки?
8. Как готовят блюда из овощей: рагу, голубцы, мусаку из картофеля?
9. В чем особенности технологии приготовления теста для плациид и вертут?
10. Как готовят сладкие блюда (рис с черносливом, кисель из красного вина с вареньем)?



Грузинская кухия — самобытная н своеобразиая — завоевала большую популярность не только в нашей страие, но и за рубежом. Миогие из грузниских блюд, например шашлык, суп харчо и др., стали поистине интернациональиыми.

Несмотря на то что Грузия сравнительно иебольшая республнка, разница в иаправленнн сельскохозяйствениого производстаа разлнчных ее райоиов сказывается иа характере кухнн. В Восточной Грузии — Кахетии и Картли — употребляют больше жиров, распространен пшеничный хлеб, который выпекается в огромиых цилиндрических кувшинах. В другой части Восточной Грузии, главным образом в северных районах, готовят своеобразные пельмеии, так иазываемые хиикали, начииеиные обильно иаперченной н сдобренной специями баранииой. В отлнчие от пельмеией хинкали всегда едят без бульона. В Западной Грузии пользуется популярностью кукурузиый хлеб — мчади. В Мингрелии и Абхазии предпочитают вместо хлеба гоми — густую кукурузную кашу. В приморской полосе Грузии наиболее распространены острые блюда. Здесь едят меньше мяса, предпочтая птицу.

Одиако в Грузин иемало и общенациональных кушаний. Повсеместно готовят мясо на вертеле (шашлык). В Грузии его иазывают мивади. Как Западная, так и

Восточиая Грузия славится изготовлением острого соуса с орехами и специями — сациви, которым в холодном виде заливают кур и индеек. Среди наиболее популярных блюд из птицы следует назвать также чихиртму — бульон из курицы или индейки, приправленный мукой, взболтаиным в уксусе яйцом и луком, соус чахохбили, который готоаится с большим количестаом пассироаанного лука.

Говоря о специфических грузинских блюдах, нельзя не вспомнить о популярнейшем блюде — фасоли (лобио), для приготоаления которой имеются десятки различных рецептов. Повсюду в Грузии из сыроа выпекают особые пироги — ватрушки хачапури, которые тоже являются традиционным национальным блюдом. Кстати, сыры также яаляются неотъемлемой частью национальной кухни. В Западной Грузии обычно употребляется сулугуни — слоеный сыр в виде круглых лепешек и аналогичный ему имеретинский сыр. В Восточной Грузии распространены более острые сыры: тушинский, кобийский. Из сыроа приготовляется немало различных кушаний.

Особой популярностью пользуется повсеместно крепко сдобренный чесноком бульон, так называемый хаши, который готовят из говяжьего голья (глааным образом гояяжьих ног, рубца и сычуга). Он очень питателен, так как содержит большое количестао растворимых белкоа и экстрактивных вещеста. По традиции хаши едят утром.

В Грузии распространен хороший обычай: к любое время года к обеду и ужину подается тщательно очищенная и обмытая зелень (в зависимости от сезона это петрушка, укроп, кресс-салат, эстрагон, мята, базилик, чабер, зеленый лук и т. д.). Вместе с зеленью к столу подаются также редис, редька, помидоры, огурцы, стручковый перец. Зелень и овощи украшают стол и, главное, обогащают пищу витаминами и минеральными веществами.

И наконец, для грузинской национальной кухни характерно обилие всевозможных пряностей, приправ и соусов. Особенно широко распространен ткемали — кисловатый соус, изготавливаемый из диких сортов алычи, сильно приправленный красным перцем и рубленой зеленью. Подают ткемали к мясным блюдам. Превосходна и другая приправа к мясу — аджика, которую готовят

из смеси красного перца, ароматных трав (хмели-сунели), чеснока, кориандра (кинзы) и укропа. К этой смеси добавляют немного соли и винного уксуса, чтобы получилась густая паста, которую можно хранить длительное время в плотно закупоренной стеклянной или керамической посуде. Аджику используют как готовую приправу не только к мясным, но и к рисовым, овощным блюдам, отварной фасоли.

Нельзя не сказать и о смеси сушеных пряностей, так называемой хмели-сунели, которая является необходимым компонентом многих грузинских кушаний. Существуют сокращенный и полный составы хмели-сунели. В первый входят разные по объему части базилика, кориандра, майорана в порошке, 1—2% от общей массы красного перца и 0,1% шафрана. В полный состав хмели-сунели помимо этих ингредиентов входят фенугрек, сельдерей, петрушка, чабер, мята, лавровый лист. Смесь имеет зеленоватый цвет. Хмели-сунели используют в харчо, сациви и других блюдах грузинской кухни.

Примечание. В приводимых ниже рецептах, где не указан вес зелени, приправ и специй, нормы закладки их на блюдо следующие: свежей зелени петрушки, укропа, эстрагона, рехана (базилика) или кинзы 8 г, тмина 0,5 г, шафрана и кардамона 0,05 г, корицы 0,2 г, перца 0,1 г. Норма соли на первые блюда 5, на вторые — 4 г. Первые и вторые блюда при подаче посыпают зеленью

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

Отличительной особенностью грузинской кухни, как уже говорилось, является обилие овощных закусок. Они разнообразят пищу, способствуют выделению пищеварительных соков, возбуждают аппетит. Поэтому их чаще всего подают перед основными блюдами обеда и ужина.

На грузинском столе преобладают овощные закуски из сырых овощей, однако часто подают закуски и из вареных, соленых и маринованных овощей и зелени. Широко используются баклажаны, фасоль (стручковая и в зернах), шпинат, красные и зеленые помидоры, капуста и другие овощи.

Кроме того, в качестве закуски на стол подают разнообразные рыбные (вареная осетрина и севрюга, балычные изделия и др.) и мясные продукты в отварном холодном виде (курица, говядина, баранина, свинина, поросенок), субпродукты, приготовленные с острой

приправой, а также гастрономические изделия (колбасы, ветчина).

Большинство закусок в Грузии заправляют различными пряностями, сырой пряной зеленью, грецкими орехами, обладающими высокими питательными качествами, соусами, винным уксусом, гранатовым соком и т. д. Ко многим из них отдельно подаются в соуснике различные острые соусы.

Холодные блюда оформляют сырой пряной зеленью, нарезанным кольцами репчатым луком, зернами граната, ореховым маслом.

1. Овощи в ореховом соусе. Для приготовления этого блюда используются многие виды овощей: капуста белокочанная, баклажаны, шпинат, крапива, стручковая фасоль и фасоль в зернах, кежерапхвли (маринованная кольраби), свекольная ботва, картофель, свекла, спаржа, цветная капуста и др. Цветную капусту очищают, промывают и варят целым кочаном на сильном огне. Затем охлаждают и разбирают на мелкие кочешки. Шпинат перебирают, промывают холодной водой и припускают, добавив несколько веточек зелени кинзы, после этого отжимают и рубят. Капусту белокочанную очищают, мелко шинкуют, перемешивают с солью и варят в течение 15—20 мин, откидывают на дуршлаг и слегка отжимают. Баклажаны с кожурой нарезают кубиками и отваривают. Стручковую фасоль очищают от прожилок, обламывают кончики, ломают на 2—3 части, промывают, отваривают и откидывают на дуршлаг. Красную фасоль предварительно замачивают и отваривают. Маринованную кежеру очищают от кожи, нарезают тонкими ломтиками, листья и стебли мелко шинкуют. Свекольную ботву, эколу, крапиву, спаржу тщательно перебирают, удаляют твердые части стеблей, промывают и припускают в небольшом количестве кипящей воды, затем отжимают и рубят.

Картофель и свеклу варят в кожуре, очищают и нарезают ломтиками. Каждый из подготовленных таким образом видов овощей заправляют ореховым соусом, укладывают горкой в салатник или на закусочную тарелку. При подаче поливают оставшейся частью орехового соуса и украшают зеленью.

Баклажаны 177 или свекла 140, или фасоль красная 56, или кежера 160, или картофель 152, или крапива 268, или спаржа 175, или экола 242, или фасоль стручковая свежая 139,

или фасоль стручковая консервированная 183, или капуста цветная 244, или капуста белокочанная 153, или свекольная ботва 245, или шпинат 297.
Выход 110.

Приготовление орехового соуса. Очищенные грецкие орехи мелко толкут вместе с чесноком, перцем и солью (или дважды пропускают через мясорубку с мелкой решеткой), добавляют мелконашинкованный лук, зелень кинзы, укроп, разводят уксусом и всю массу тщательно перемешивают до тех пор, пока смесь не побелеет.

Орехи грецкие 83, лук репчатый 18, уксус винный 12, чеснок 3, зелень 10, соль, специи.
Выход 40.

2. Капуста маринованная по-грузински. Капусту вместе с кочерыжкой нарезают на 4—6 частей и кладут в бочонок вперемежку со свеклой, нарезанной ломтями, солят, посыпают красным перцем, заливают уксусом и кипятком и ставят в теплое место. Когда капуста закиснет, ее переносят в холодное помещение. Подают капусту без свеклы.

Капуста свежая 200, свекла 25, уксус винный 10, перец, соль.
Выход 225.

3. Джонджоли[1]. Маринованные джонджоли слегка отжимают, кладут в салатник, поливают растительным маслом, посыпают нашинкованным зеленым или репчатым луком.

Джонджоли маринованные 200, лук зеленый 30, масло растительное 10, уксус 5.
Выход 175.

4. Баклажаны жареные. Баклажаны обмывают, обрезают концы, нарезают кружочками толщиной 1—1,5 см, солят, накрывают чистым полотенцем и оставляют на 40—60 мин. После этого осторожно выжимают из них сок, слегка надавливая рукой, чтобы ломтики не потеряли формы. Подготовленные таким образом баклажаны кладут в один ряд на сковороду с разогретым подсолнечным маслом и обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки. Горячие баклажаны укладывают на блюдо, посыпают мелконашинкованным луком, заливают кипящим ореховым соусом и остужают.

[1] Маринованные молодые побеги кустарника каперсника с цветами.

Приготовление соуса. Очищенные орехи тщательно толкут с солью, чесноком, зеленью кинзы и стручковым перцем, добавляют винный уксус, перемешивают, разводят кипяченой водой и варят 15—20 мин.

Баклажаны 263, масло растительное 15, лук репчатый 18; для соуса: орехи грецкие 44, чеснок 4, перец красный стручковый 0,5, уксус 30, зелень 10.
Выход 200, соуса 75.

5. Сациви из баклажан. Баклажаны промывают, обрезают концы, делают продольный разрез, обдают кипятком и держат в нем 5 мин. Затем их выкладывают на стол, покрывают доской с грузом, выдерживают 30—40 мин и фаршируют половиной набора продуктов, используемых для соуса сацибели (см. рецепт 42). Оставшуюся половину продуктов для соуса разводят слабым уксусом, добавляют соль, заливают им фаршированные баклажаны и выдерживают 2—3 дня. Подают как холодную закуску.

Баклажаны 213, орехи грецкие 44, лук репчатый 18, чеснок 5, перец стручковый 0,5, зелень 10, уксус 20, соль.
Выход 225.

6. Мужужи. Обработанные свиные ножки промывают холодной водой и разрезают пополам (трубчатые кости удаляют). Уши, хвосты нарезают на 4—5 частей и промывают, закладывают в кастрюлю, заливают водой и варят 30—40 мин. Затем продукты перекладывают в другую посуду, заливают процеженным бульоном и варят до тех пор, пока ножки не разварятся. Незадолго до окончания варки в бульон добавляют лавровый лист, перец, гвоздику, винный уксус и снова кипятят. Подают в холодном виде с желеобразным бульоном.

Свиные ножки, уши, хвосты 450, уксус винный 20, лук репчатый 18, морковь 10, перец душистый 0,5, лист лавровый 0,05, гвоздика, корица 0,05.
Выход 250.

7. Сациви из домашней птицы. Подготовленную целую тушку птицы (индейка, курица, гусь, утка) промывают и варят до полуготовности. После этого птицу вынимают из бульона, кладут на противень брюшком вниз, смазывают жиром и обжаривают в жарочном шкафу до готовности. Во время жарения тушку птицы необходимо время от времени поливать стекающим на противень соком и переворачивать, чтобы она зарумянилась со

всех сторон. После того как птица будет готова, ее разрубают на порции.

Мелкорубленый лук пассируют, через 10 мин добавляют муку и, продолжая пассирование, постепенно разводят бульоном, полученным при варке птицы. Затем добавляют уксус, соль, рубленую и толченую зелень, толченый чеснок и хмели-сунели. В полученный соус кладут птицу и проваривают 5—10 мин. Грецкие орехи толкут со стручковым красным перцем, соединяют с яичными желтками, настоем шафрана и бульоном и добавляют в соус. После заправки толчеными грецкими орехами сациви не кипятят. Подают сациви в холодном виде, сбрызнув ореховым маслом, отжатым из толченых орехов.

Птицу можно залить и соусом сациви без прогревания.

Индейка 182 или утка, или гусь 190, или курица 204; для соуса: орехи грецкие 67, масло сливочное 10, лук репчатый 24, чеснок 3, уксус винный 10, зелень кинзы свежая 5, хмели-сунели 0,2, шафран 0,02, соль, специи, яйцо (желтки) $^1/_2$, мука пшеничная 3, гвоздика 0,2, корица 0,2, перец красный 0,5.
Выход 200.

8. Рыба под соусом сациви. Очищенную и нарезанную на порционные куски осетрину заливают подсоленной водой так, чтобы вода только покрыла ее, и варят приблизительно 45—50 мин. Готовую рыбу укладывают на блюдо, заливают горячим соусом сациви и охлаждают. Это блюдо готовят и иначе: порционные куски осетрины или судака обваливают слегка в муке и поджаривают на растительном масле. Затем заливают соусом сациви.

Осетрина 275 или судак 298, масло растительное 10, мука пшеничная 5, соус сациви 100.
Выход 250.

9. Цоцхали. Цоцхали (особый сорт форели) очищают, потрошат и промывают. Крупную рыбу нарезают на порционные куски, мелкую — целиком варят в подсоленной кипящей воде с добавлением винного уксуса. Вареную рыбу вынимают шумовкой, укладывают на чистую доску, сбрызгивают холодной водой и остужают. Затем перекладывают на блюдо, украсив веточками зелени петрушки или сельдерея. Отдельно подают соус ткемали или соус сацибели.

Рыба 312, соус 50, зелень 14.
Выход 260 (в том числе рыбы 200).

10. Фасоль красная с маслом. Предварительно замоченную фасоль отваривают. Вареную фасоль протирают, заправляют мелконарезанным, обжаренным на растительном масле репчатым луком, перцем. Полученную массу выкладывают на тарелку, сверху поливают растительным маслом и посыпают зеленью.

Фасоль красная 60, лук репчатый 60, масло растительное 12, зелень петрушки, кинзы 10, специи.
Выход 150.

11. Фасоль стручковая с маслом и уксусом. Стручковую фасоль отваривают и заправляют растительным маслом, уксусом, специями, солью, зеленью.

Фасоль стручковая 150, масло растительное 10, уксус винный 20, зелень разная 5, специи, соль.
Выход 150.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

В грузинской кухне наиболее распространены заправочные супы. Их готовят с овощами, яйцами, крупами, орехами, острыми соусами и другими продуктами, делающими супы более калорийными, обогащающими их витаминами, минеральными веществами, белками и т. д. К некоторым заправочным супам, таким, как харчо, суп из сыра, суп из фасоли, подают гоми (кашу из смеси пшенной и кукурузной муки) и мчади (кукурузные лепешки).

12. *Харчо по-грузински.* Грудинку, предварительно удалив кость, нарубают вместе с хрящами кусочками по 25—30 г (из расчета 3—4 кусочка на порцию), заливают холодной водой и варят до полуготовности, периодически снимая пену. Репчатый лук пассируют вместе с томатом-пюре, добавляя жир, снятый с бульона. Затем в бульон кладут предварительно замоченный рис и пассированный лук и доводят до готовности. После этого суп заправляют соусом ткемали или кислым *лавашем* [1], рубленой зеленью кинзы, толченым чесноком, сушеной зеленью (хмели-сунели), перцем, лавровым листом, солью и кипятят еще 3—5 мин. Из готового супа удаляют лав-

[1] Из плодов кизила, мушмулы, алычи готовят особые лепешки толщиной около 5 мм (лаваш), которые используются для подкисления кушаний. Лаваш готовят следующим образом: плоды варят, вротирают сквозь сито, откидывают косточки и кожуру, а затем протертую массу, полив тонким слоем на доску, сушат

ровый лист. Подают в глубоких тарелках или суповых мисках. Консистенция харчо должна быть более густая, чем обычного рисового супа.

Говядина (грудинка) 192 или баранина (грудинка) 179, рис 25, жир животный 10, лук репчатый 30, чеснок 3, томат-пюре 10, соус ткемали 12, лаваш кислый 4, хмели-сунели 0,4, зелень кинзы (свежая) 10, специи, перец.
Выход 400.

13. Чихиртма. Обработанную и промытую курицу или баранину заливают холодной водой (из расчета 0,5 л на порцию) и варят до готовности. Мелкорубленый репчатый лук пассируют на сливочном масле, через 10 мин добавляют муку и пассируют еще 2—3 мин. Полученный соус постепенно разводят куриным бульоном и кипятят. В процеженный бульон кладут пассированный лук и белый соус, затем добавляют перец и дают вскипеть. Затем суп заправляют яичным желтком, смешанным с мелкорубленой зеленью, специями и солью, предварительно разведенными кипяченым уксусом. После заправки чихиртму кипятить не рекомендуется. При подаче в тарелку кладут кусочки курицы или баранины.

Курица 153 или баранина (грудинка) 163, лук репчатый 50, масло сливочное 10, мука пшеничная 5, шафран 0,05, яйцо (желток) $1^1/_3$, зелень кинзы 3, уксус винный 7, соль, специи.
Выход 400

14. Суп из красной фасоли. Фасоль перебирают, моют в холодной воде, кладут в кастрюлю, заливают кипятком и варят до полуготовности. Затем добавляют сырой рубленый чеснок, лук и доводят до готовности. Когда фасоль разварится, ее тщательно протирают и, постепенно разведя массу отваром, высыпают толченые орехи, перец, соль, размешивают и варят еще 5 мин. Добавляют уксус, мелконарезанную зелень петрушки, кинзы, укропа и варят еще 3—5 мин.

Фасоль красная 100, лук репчатый 24, орехи грецкие 66, уксус винный 10, чеснок 3, зелень укропа, петрушки, кинзы 10, соль, специи.
Выход 500.

15. Суп из кур с орехами. В куриный бульон кладут толченые орехи, специи, уксус, рубленую зелень петрушки и кипятят. Подают, посыпав зеленым луком.

Курица 199, масло сливочное 10, лук репчатый 18, лук зеленый 10, орехи грецкие 66, уксус винный 10, зелень петрушки 10, корица
Выход 500.

16. Хаши. Пропускают через мясорубку свежее говяжье сало (почечную часть) и кладут в кастрюлю, сверху укладывают разрубленные и тщательно промытые в теплой воде говяжьи ноги и нарезают нв куски рубец и сычуг. Без добавления воды кастрюлю ставят иа сильный огонь и припускают субпродукты в собственном соку. После того как из продуктов выкипит весь выделившийся сок, постепенно вливают кипящую воду (из расчетв 400 г на порцию) и варят до тех пор, пока мякоть и хрящи не будут свободно отделяться от костей. Зв 15—20 мин до готовности в кастрюлю закладывают замоченный в молоке белый хлеб (без корок). Перед подачей кости вынимают. Подают хаши в глубоких тарелквх. Отдельио подают толченый с солью чеснок, разведенный небольшим количеством бульона хаши.

Ноги говяжьи 206, рубец 250, сычуг 96, чеснок 12, сало говяжье почечное 20, хлеб белый 25, молоко 30
Выход 500.

17. Суп из сыра. Молодой несоленый или малосоленый имеретинский сыр или сулугуни разрезают пополвм, кладут в кастрюлю, заливают горячим молоком и варят. Когда сыр рвзмягчится, вынимают его из кастрюли, обдают кипящим молочно-сырным отваром, после чего тщательно протирают. Так повторяют несколько раз, пока отвар не загустеет. В кипящий молочно-сырный отвар всыпают иарезаиную зелень мяты и варят еше 2 мин. При подаче в тарелку кладут порциоиный кусок сыра. К супу рекомендуется подавать гоми.

Сыр имеретинский 118, молоко 375, зелень мяты 4.
Выход 400.

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

В грузинской кухне для приготовления различных блюд широко используются говядина, баранина, свинина, птица, рыба. При изготовлении блюд из мяса применяются все виды тепловой обработки: варка, тушение, жарка и т. д. Мясо готовится со специфическими приправами, острыми соусами, широко применяются твкже пряные трвві и разные специи.

При изготовлении блюд из птицы грузинская кулинария помимо общераспространенных приемов тепловой обработки птицы использует и другие методы. Так, при приготовлении цыплят-табака применяется жарка под прессом и т. д.

Однако самыми излюбленными и изысканными блюдами грузинского стола являются кушанья, приготовленные на вертеле. На вертеле жарят как мясные, рыбные, так и овощные и молочные (сыр) продукты. Продукты нанизывают на металлический вертел (шампур), помещают над горящими без пламени углями и жарят до готовности, периодически вращая шампур. Обжаривание происходит за счет лучистой теплоты горящих углей при температуре 180—200° С. Уголь при горении не должен выделять дыма или каких-либо других газообразных веществ. Степень нагрева регулируется изменением расстояния между вертелом и углями. Обжаренные таким способом кушанья вкуснее, сочнее, и для их приготовления требуется меньше времени.

На вертеле продукты жарят перед самой подачей их к столу, так как даже при непродолжительном хранении вкусовые качества готовых изделий ухудшаются.

В качестве гарнира к блюдам из продуктов, жаренных на вертеле, подаются репчатый лук, нарезанный кольцами, зеленый лук, свежие помидоры, дольки лимона, свежие и соленые огурцы, жареные на вертеле помидоры, баклажаны, фаршированные курдючным салом, солью, перцем и зеленью. Как правило, блюда украшаются веточками зелени петрушки, сельдерея, листьями салата и лука-порея. Отдельно подаются различные соусы: ткемали, помидорный, соус, приготовленный из сока граната, и т. д.

18. Чанахи. Жирную баранину нарезают на порционные куски (по 2—3 на порцию) и посыпают солью Картофель нарезают кубиками, лук репчатый шинкуют. В высокий порционный глиняный горшочек укладывают баранину. Целые баклажаны надрезают и фаршируют курдючным салом, стручковым перцем, рубленой зеленью и укладывают на мясо. Все заливают томатом разведенным бульоном с толченым чесноком, рубленой зеленью, стручковым перцем, и тушат в жарочном шкафу. Незадолго до готовности добавляют целые помидоры. По мере надобности в чанахи добавляют бульон для предотвращения подсыхания продуктов. Подают в той же посуде.

Баранина (корейка) 227, картофель 108, помидоры 49, томат-пюре 10, баклажаны 100, сало курдючное 10, лук репчатый 18, зелень кинзы и петрушки 8, чесиок 4, специи, соль.
Выход 400

19. Буглама из баранины. Баранину нарезают кусками по 25—30 г и обжаривают, добавляют нашинкованный репчатый или зеленый лук и тушат до готовности. После этого вливают немного бульона и заправляют чесноком, настоем имбиря или шафрана, эстрагоном, кинзой, укропом, мятой, зелеными плодами ткемали, солью и перцем.

Баранина 298, жир 12, зелень 50, чеснок 3, ткемали 60, перец стручковый 0,5, настой имбиря или шафрана 1, лук репчатый 149, соль, специи
Выход 330

20. Купаты. Мякоть свинины нарезают небольшими кусками, добавляют лук и пропускают через мясорубку. Шпик нарезают мелкими кубиками. В фарш добавляют толченый чеснок, зерна граната или барбариса, корицу, гвоздику, хмели-сунели, черный перец, подливают немного воды или бульона, тщательно вымешивают. Очищенные, промытые кишки предварительно вымачивают в воде, затем заполняют фаршем, но не очень плотно, чтобы купаты при жарении не лопнули. Приблизительный размер купатов 15—17 см. Концы их перевязывают нитками и соединяют, что придает купатам форму подковы. Купаты надевают на аертел по 2 шт. на порцию и жарят над раскаленными углями. Их можно жарить и на сковороде, при этом добавляют 3 г жира.

Подают купаты с нашинкованным луком и зеленью петрушки. Отдельно подается соус ткемали или наршараби.

Свинина 256, шпик 26, лук репчатый 30, чеснок 3, зерна граната 29 или барбариса 10, хмели-сунели 0,5, перец черный горошком 0,5, корица 0,01, гвоздика 0,01, кишки свиные сушеные 5. Вес полуфабриката 285. Лук репчатый 60, зелень петрушки 10, соус ткемали 50 или наршараби 30
Выход 200/50/50 (соус ткемали) или 200/50/30 (наршараби).

21. Купаты во-имеретински. Свиные кишки тщательно промывают и ошпаривают кипятком. Свиные легкие и печенку обрабатывают и также ошпаривают. Затем субпродукты нарезают мелкими кусочками и заправляют зеленью, чесноком, зернами барбариса или граната, перцем, солью. Этим фаршем набивают кишки и жарят. Отпускают по 2 шт. на порцию с нарезанным кольцами луком и соусом ткемали.

Субпродукты санные, кишки 480, зелень сушеная (хмели-сунели) 1, зерна барбариса 10 или граната 17, чеснок 5, специи, соль. Вес полуфабриката 240. Лук репчатый 30, соус ткемали 50.
Выход 180/25/50.

22. Солянка по-грузински. Мясо нарезают мелкими брусочками, солят, посыпают перцем и обжаривают. Затем добавляют мелконашинкованный лук и пассируют его в течение 10 мин. После этого добавляют томат, муку, пассируют еще 5 мин, разводят бульоном, кладут очищенные от кожицы и семян, нарезанные ромбиками огурцы, каперсы, толченый чеснок, кипяченый уксус, рубленую зелень, соус «Южный», заправляют по вкусу солью, перцем и кипятят 5—6 мин. При подаче посыпают зеленью.

Говядина 215, жир животный 20, лук репчатый 48, огурцы соленые 50, томат-пюре 25, соус «Южный» 10, мука пшеничная 6, каперсы 10, уксус винный 5, чеснок 4, специи, соль.
Выход 250.

23. Чахохбили. Обработанную курицу или цыпленка разрубают на порционные куски (по 4—6 на порцию), солят и обжаривают в сотейнике с рвзогретым жиром. Добавляют нашинкованный репчатый лук и тушат при закрытой крышке до готовности лука. После этого кладут томат-пюре, муку, через 10 мин добавляют очищенные от кожицы свежие помидоры, нарезанные дольками, толченый чеснок, винный уксус или лимонный сок, рубленую зелень кинзы, мяты, укропа, петрушки, чабера, черный перец, небольшое количество воды или бульона и тушат еще 4—5 мин. При подаче чахохбили посыпают зеленью.

Курица 310 или цыпленок 314, масло сливочное 20, лук репчатый 119, томат-пюре 20 или томат-пюре 10 и помидоры свежие 47, зелень разная 10, чеснок 2, специи, соль, мука 4, уксус винный 10 или лимон 14.
Выход 300.

24. Цыплята фаршированные, жаренные на вертеле (по-абхазски). Мелконарезанный сыр сулугуни смешивают с зернами граната. Целую тушку цыпленка солят снаружи и внутри, вкладывают в брюшную полость приготовленный фарш и зашивают отверстие суровой ниткой. Подготовленную тушку нанизывают на вертел и жарят до полной готовности, все время переворачивая цыпленка и смазывая жиром.

Цыпленок 1 шт. (840), масло топленое 10, сыр сулугуни 100, гранат 50.
Выход 520 (2 порции).

Таким способом можно жарить цыплят с различным фаршем. Например, перемешивают вареный рис, размоченный сушеный кизил без косточек, чернослив без косточек, барбарис и топленое масло, солят.

На одного цыпленка: рис 22, кизил сушеный без косточек 16, чернослив 53, барбарис сушеный 12, масло топленое 20.
Выход 550 (2 порции).

Пропускают через мясорубку репчатый лук, чернослив и изюм без косточек. В полученную массу добавляют масло, соль и тушат. Сняв с огня, добавляют зерна граната и осторожно перемешивают, чтобы они не помялись.

На одного цыпленка: чернослив 67, изюм 51, лук 55, масло 20, гранат 42.
Выход 575 (2 порции).

25. Цыплята табака. Тушку цыпленка промывают, разрезают вдоль грудки, развертывают тушку по надрезу, придают плоскую форму, посыпают солью, смазывают спинку сметаной и кладут на раскаленную сковородку с маслом кожей вниз. Накрывают крышкой, сверху укладывают тяжелый предмет (гнет). Когда спинка прожарится, цыпленка переворачивают. Жареного цыпленка укладывают на блюдо и украшают зеленью. Отдельно подают соус ткемали или чеснок, толченый с солью и разведенный водой.

Цыпленок 1 шт., масло топленое 20, соус ткемали 50 или чеснок 26, сметана 4, зелень петрушки 10 (вес готовой продукции может быть различен, поскольку это зависит от веса сырого цыпленка, но не более 250 г).

26. Курица по-мингрельски. Обработанную курицу разрубают на порционные куски и обжаривают. Сок, образовавшийся в процессе жарения, сливают в отдельную посуду, а к курице добавляют нашинкованный репчатый лук. Затем кладут толченые орехи, мелконарезанную зелень мяты, солят и тушат еще 10—15 мин. Яичные желтки разводят сначала винным уксусом и соком, выделившимся при жарении курицы. Помешивая, соединяют полученный соус с тушеной курицей и снимают с огня.

Курица 310, масло топленое 30, орехи грецкие 67, лук репчатый 72, яйцо (желтки) ½, уксус винный 15, зелень мяты 5.
Выход 270.

27. Баранина со стручковой фасолью. Баранину нарезают на куски по 30—35 г, посыпают солью, перцем и обжаривают в сотейнике при закрытой крышке 20 мин. Добавляют мелкошинкованный лук и жарят еще 10—15 мин. Затем кладут очищенные от прожилок мелконарезанные стручки фасоли, заливают горячей водой или бульоном так, чтобы были покрыты только продукты, и тушат при закрытой крышке до готовности. Заправляют рубленой зеленью мяты, кинзы, петрушки, толченым чесноком, черным перцем, солью и тушат 5 мин, после чего отставляют на борт плиты и выдерживают 25—30 мин для приобретения продуктами аромата и вкуса зелени и специй.

Баранина (грудинка) 199, фасоль стручковая 150, лук репчатый 48, жир животный 15, чеснок 3, зелень разная.
Выход 225.

28. Каурма. Баранину нарезают кусками по 20—25 г, обжаривают в сотейнике, добавляют репчатый лук, бульон, накрывают крышкой и тушат. Затем кладут томат-пюре или часть предусмотренных по норме помидоров. Через 10 мин разводят бульоном или кипятком и заправляют толченым чесноком, помидорами, перцем, рубленой зеленью, солью, кипятят еще 5 мин, после чего сотейник отставляют на борт плиты и выдерживают 25—30 мин. При подаче посыпают рубленой зеленью.

Баранина (грудинка) 255, жир говяжий 15, лук репчатый 130, томат-пюре 20 или помидоры 60, мука 2, уксус 3%-ный 5, чеснок 3, зелень разная 6, специи, соль.
Выход 300

29. Хинкали. Замешивают крутое тесто, раскатывают его кружочками диаметром 10 см, толщиной 2 мм. Приготовленный фарш кладут на середину кружочка и, собрав края, придают изделию грушевидную форму. Приготовленные таким образом хинкали опускают в подсоленную кипящую воду и варят при слабом кипении около 10—15 мин, пока они не всплывут на поверхность. Вынимают хинкали шумовкой и подают горячими по 3—5 шт. на порцию.

Приготовление фарша. Мякоть баранины или говядины со свининой, нарезанную кусками, пропускают вместе с репчатым луком через мясорубку, заправляют

черным перцем, солью, рубленой зеленью, добавляют бульон и все тщательно перемешивают.

Для теста: мука пшеничная 25, соль 0,5, вода 10; для фарша: баранина 28 или свинина 12 и говядина 14, лук репчатый 6, перец черный 0,3, соль 0,5, зелень 1, бульон 10.
Выход (1 шт) 75.

30. Филе на вертеле. Порционный кусок вырезки или вырезку целиком зачищают, солят, перчат, надевают на вертел и жарят над раскаленными углями. Чтобы предотвратить высыхание, филе периодически смазывают жиром. Подают с гарниром, свежими и маринованными овощами, украсив зеленью. Соус подают отдельно.

Говядина (вырезка) 322, жир животный (для смазки) 4, зелень петрушки 10, специи, соль.
Выход 150 (соус ткемали 50 или наршараби 30).

31. Бастурма. Говяжью вырезку зачищают от пленок и сухожилий, нарезают кубиками по 25—30 г, складывают в керамическую или эмалированную посуду, посыпают молотым черным перцем, рубленым луком, солью, добавляют винный уксус, лавровый лист, душистый перец, перемешивают и выдерживают в холодном месте 2—3 дня. Замаринованное мясо нанизывают на вертел и жарят до полной готовности над раскаленными древесными углями без пламени. Чтобы бастурма поджаривалась равномерно, периодически поворачивают вертел. Подают на вертеле с гарниром. Соус подают отдельно.

Говядина (вырезка) 322, лук репчатый 30, уксус винный 30, зелень петрушки 10, специи, соль.
Выход 150 (без гарнира).

32. Корейка на вертеле. Баранью или свиную корейку нарезают по 2 куска на порцию (корейку от молодых барашков нарезают по 1 куску на порцию) с реберными костями (как натуральные котлеты), посыпают солью, перцем, надевают на вертел вдоль и жарят над раскаленными углями. Готовую корейку подают на овальном блюде, оформив соответствующим сезону гарниром. Отдельно подают соус ткемали или соус наршараби.

Баранина (корейка) 378 или свинина (корейка) 321, зелень петрушки 10, соль, специи, соус ткемали 50 или соус наршараби 30.
Выход 175/50 (соус ткемали) или 175/30 (наршараби).

33. Гарниры к шашлыкам, филе на вертеле, бастурме. Зеленый лук очищают, промывают и нарезают на части длиной 6—10 см. Репчатый лук шинкуют тонкими кольцами. Лимон нарезают дольками. У баклажанов обрезают плодоножки, промывают, делают разрез вдоль и удаляют семена, в разрез укладывают тонко нарезанное курдючное сало, заправленное рубленой зеленью, стручковым перцем, солью; подготовленные баклажаны нанизывают поперек на вертел и жарят над раскаленными углями. Помидоры промывают, надевают на вертел и также жарят над раскаленными углями.

1-й вариант: лук репчатый 60, лимон 25.
Выход 75.
2-й вариант: лук зеленый 39 или репчатый 36, огурцы соленые 78 или помидоры 80.
Выход 100.
3-й вариант: лук зеленый 50 или репчатый 43, баклажаны 95, помидоры 53; для фарширования: сало курдючное 10, зелень (кинза, укроп, рехан) 2, перец стручковый, соль
Выход 150.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

34. Рыба, жареная на вертеле. Мякоть рыбы без кожи и хрящей или без реберных костей и кожи нарезают по два тонких удлиненных куска на порцию, посыпают солью, черным молотым перцем, нанизывают на вертел, смазывают сметаной и жарят над раскаленными углями. Готовую рыбу снимают с вертела, выкладывают на блюдо, гарнируют шинкованным кольцами луком, украшают зеленью петрушки. Отдельно в соуснике подают соус ткемали или наршараби. Можно подать и на вертеле.

Осетрина 416 или севрюга 386, или лосось 329, сметана 3, лук репчатый 48, зелень петрушки 5, соус ткемали 50 или соус наршараби 30, специи, соль
Выход 240 (с соусом ткемали) или 220 (с соусом наршараби).

БЛЮДА ИЗ СЫРА, ОВОЩЕЙ, БОБОВЫХ, КРУП, МУКИ

35. Сулугуни жареный. Маленький круг молодого сулугуни нанизывают на вертел и жарят над раскаленными углями без пламени. Когда одна сторона сыра обжарится, т. е. на его поверхности образуется румя-

пая корочка, вертел перевертывают н обжарнвают другую сторону сыра. Готовый сулугуин подается к столу горячнм.

Сулугуни готовят и другнм способом. Обвалнвают в муке, кладут иа разогретую сиовороду с маслом, накрывают крышкой и поджарнвают одну сторону, перевертывают иа другую сторону н жарят, не накрыввя ирышкой. Подают горячнм, уирасив веточкамн зелени петрушин, эстрвгоиа, мяты.

Сулугунн 212, мука пшенннчная 3, масло топленое нлн слнвочное 10, зелень 5.
Выход 180.

36. Фасоль стручковая с маслом н яйцом. Стручки фасоли очищают, промывают в холодиой воде и припусиают в иебольшом количестве воды. Когдв фасоль разварится и вся водв выинпит, добавляют соль, пвссированный лук, мелконврезвнную зелень петрушки, базилиив, ииизы, масло, перемешивают и тушат 15—20 мии. Затем фасоль переиладывают иа сиовородиу, заливают взбитыми яйцамн, прорезают в несиольиих местах, чтобы яичиая мвсса проиииила внутрь, и запеиают.

Фасоль стручковая 222, масло слнвочное 20, лук репчатый 40, яйцо 2, зелень разнвя 10.
Выход 275.

37. Лобно зеленое с мясом. Подготовлениую говядину или бараниину иарезают иебольшими иусками по 30—35 г, посыпают солью, перцем и обжарнвают в сотейиине. После этого добавляют мелиоашнииоваиый луи и тушат еще 10—15 мии. Затем кладут очищенные от прожилои н мелионарезаииые стручии фасоли, заливают бульоиом или инпячеиой водой таи, чтобы они тольио покрыли продуиты, заирывают ирышиой и тушат до готовиости. Заправляют рублеиой зелеиью мяты, петрушии, толчеиым чесиоиом, чериым перцем и солью и тушат еще 5 мии. Затем отставляют нв борт плиты и выдерживают 25—30 мии для прнобретеиня продуитами аромата н вкуса зелеии и специй.

Говяднна 215 нлн бараннна (груднннка) 255, фасоль стручковая 214, лук репчатый 40, жир жнвотный 15, чеснок 4, зелень разная 10, спецнн, соль.
Выход с говядиной 305, с баранниой 325.

38. Хачапурн (ватрушка с сыром). Обычным способом готовят опариое тесто и раскатывают ируглые

тонкне лепешки толщиной 7—8 мм. Сыр пропускают через мясорубку и смешивают с сырым яйцом. На лепешку ровным слоем кладут приготовленный фарш н защипывают с четырех сторон, придавая кзделию квадратную форму. Хвчапури может быть открытым (в середние вкдеи сыр) и вакрытым. Изделне укладывают на смазанный жиром лист, дают немного расстояться (10 мнн), смазывают яйцом к выпекают. Хвчапури подают на стол в горячем виде. Остывшне хачапури можно разогреть.

Мука пшеничная 82, молоко или вода 22, яйцо ½, дрожжи 3, масло сливочное 45, сахар 3, сыр имеретинский 45.
Выход 150.

39. Мчади (кукурузные лепешкк). Из кукурузной муки тонкого помола замешивают на теплой воде тесто, рвзделывают его на круглые лепешки, укладывают на протквеиь и выпекают в жарочном шкафу. Подают мчади в горячем виде вместо хлеба.

Мука кукурузная 183, вода 100.
Выход 250.

40. Гоми (квшв). Кукурузную муку постепенно засыпают в кипящую воду и при непрерывиом и зиергичном помешиваиии доводят до готовиости (готовое гоми должно иметь консистенцию вязкой каши).

При приготовлении гоми из пшеиа варят вязкую кашу. Когда оиа разввритея, всыпают кукурузную муку, быстро перемешнвают, разминают и держат на слабом огне под крышкой. Готовое гомн еще раз перемешивают, разминают, в затем перекладывают иа мелкне тарелки деревяниой лопаткой, смоченной холодной водой.

Подают гомн в горячем виде вместо хлеба к хврчо, свциви и фасоли.

Мука кукурузная 100 или пшено 75 и мука кукурузная 25, вода 300.
Выход 250.

СОУСЫ

Грузинская кулинария уделяет соусам особое виманне. Ее соусы отлнчаются от общераспространенных своеобразным способом прнготовления, острым вкусом, ароматом н питательностью. Грузинская кухня выработала много рецептов различных соусов. Основой боль-

шинства из них являются плодово-ягодные соки, богатые витаминами, минеральными солями и другими полезными веществами. Соусы заправляются пряной свежей и сушеной зеленью, толчеными грецкими орехами и другими ценными продуктами, которые также дополняют питательные свойства различных блюд.

41. Соус сациви. Мелкорубленый лук кладут в кастрюлю, заливают его маслом и ставят на плиту. (Для обжарки лука можно дополнительно использовать куриный жир и жир, снятый с бульона.) Когда лук слегка обжарится, добавляют муку и жарят еще несколько минут, затем постепенно вливают горячий процеженный бульон и проваривают до получения густой массы. Ядра орехов толкут с чесноком, добавляют сушеную и свежую зелень, молотые гвоздику, корнцу и красный перец, настойку шафрана, яичные желтки, уксус и все вместе растирают деревянной ложкой. Полученную смесь постепенно вводят в приготовленный соус, помешивая, ставят на плиту и нагревают, не доводя до кипения.

Масло сливочное 100, орехи грецкие 566, лук репчатый 300, мука пшеничная 30, яйца (желтки) 5, чеснок 30, уксус винный 100, гвоздика 2, корица 2, перец красный 5, зелень сушеная 2, зелень свежая разная 30, шафран 0,2, бульон 500, соль 20.
Выход 1000.

42. Соус сацибели. Толченые орехи разводят уксусом, добавляют бульон (мясной — для мясных блюд, рыбный — для рыбных блюд) или кипяченую воду, сырой рубленый репчатый лук, толченый чеснок, соль, красный перец и зелень. Все тщательно перемешивают.

Орехи грецкие 444, лук репчатый 250, уксус винный 200, чеснок 25, зелень мяты и кинзы 50, перец красный 1, бульон или вода 500, соль 20.
Выход 1000.

43. Соус ткемали. Перебранные и промытые плоды ткемали кладут в кастрюлю, заливают водой так, чтобы она только покрывала их, и варят. Когда ткемали хорошо разварится, откидывают на дуршлаг, затем протирают через сито и разбавляют отваром, добавляют толченые зелень кинзы, стручковый перец, соль, чеснок, укроп, тщательно перемешивают, кипятят и охлаждают.

Ткемали плоды 740 или ткемали-лаваш 250, чесиок 30, зелень (укроп, кинза, омбало) 100, перец стручковый свежий 40 или перец стручкоаый сухой 4, соль 15.
Выход 1000.

Готовый соус должен иметь консистенцию сметаны.

Вопросы для повторения

1. Каковы характерные особенности грузинской кухни?
2. Какие пряности и приправы используются в грузинской кухне?
3. Как готоаят и отпускают оаощи а ореховом соусе, мариноаанную капусту по-грузински, сациаи из баклажанов?
4. Как готовят и отпускают суп харчо, чихиртму, суп из красной фасоли, хаши, суп из кур с орехами?
6 Как готовят мужужи, сациви из домашней птицы, чапахи, купаты, чахохбили?
6 Как готовят цыплят-табака, цыплят фаршированных на аертеле, курицу по-мингрельски, баранину со стручковой фасолью?
7. Как готовят хинкали, филе иа вертеле, бастурму, корейку иа вертеле?
8 Что предстааляют собой гарниры к блюдам на аертеле?
9. Как готовят грузинские блюда из рыбы: рыбу под соусом сациви, жаренную на вертеле, цоцхали?
10. Как готовят блюда из овощей и фасоли?
11. Каковы основные особенности приготовления хачапури, гоми и мчади?
12. Какова технология приготовления соусов сациви, ткемали, сацибели?



Армянская кухня — одна из самых древних на Земле. На основании археологических раскопок ученые пришли к выводу, что еще две с половиной тысячи лет тому назад армяне имели представление о бродильных процессах в хлебопечении. Из седой древности берет свое начало такое популярное в настоящее время блюдо, как шашлык (хоровац). Технология приготовления рыбного блюда «кутап» и в наши дни почти та же, что 1500 лет назад.

Блюда армянской кухни отличаются своеобразным пикантным вкусом и остротой. В качестве приправы применяют перец, чеснок, тмин, различную пряную зелень. Подсчитано, что для приготовления кушаний армянская кулинария использует около 300 видов дикорастущих трав и цветов, которые употребляются в качестве приправ или даже основного блюда. Объясняется это климатическими условиями и многообразием горной флоры, которая снабжала восточную кухню, в том числе и армянскую, различными эфироносными растениями.

Из культивированных овощей широко употребляются в Армении картофель, помидоры, капуста, баклажаны, перец, морковь, огурцы, свекла, щавель, шпинат, спаржа, бамия, кабачки, тыква, стручковая фасоль и др. Многие овощи употребляются в сочетании с мясными и рыбными блюдами.

Другой характерной особенностью армянской кухни является то, что в пищу употребляется много соли. Специалисты объясняют это климатическими условиями. Известно, что общий расход соли человеческим организмом в жаркую погоду значительно выше, чем в условиях умеренного климата. Это подтверждается и тем фактом, что население горных районов Армении употребляет соли меньше, чем жители жарких районов республики.

И наконец, еще одной особенностью армянской кухни является острота закусок и концентрированных (наваристых) супов.

Одна из любимых закусок — армянская колбаса «суджух» — содержит ряд пряных продуктов: чеснок, перец, корицу и др., благодаря которым колбаса приобретает характерный вкус и запах.

Армянская кулинария наиболее широко использует говядину и баранину, свинина употребляется редко. Весной из свежих виноградных листьев, а летом и осенью из яблок, айвы, баклажанов, перца и помидоров готовят толму (голубцы), начиненные мясным фаршем, рисом и пряной зеленью.

В рационе у армян значительное место кроме овощей и мяса занимают также блюда из муки и круп.

Из муки готовят своеобразный вид лапши — аришту, из пшеничной крупы — кашу с мясом курицы — арису; очень любимы разлнчные пловы из риса. Значительное место занимает в питании и армянский национальный хлеб — лаваш. Он представляет собой длинную и тонкую, легко свертывaемую полосу из выпеченного теста длиной около метра. До сих пор лаваш выпекается в древних тонирах[1]. Тонир топят либо хворостом, либо кизяком. Он быстро нагревается, и налепленный на его стенках слой теста быстро выпекается.

Во многих районах республики сохранился древний обычай осенью выпекать лаваш про запас на 3—4 месяца. Его высушивают, складывают в стопки, упрявывают и хранят. Достаточно сухой лаваш увлажнить водой и укрыть полотенцем на полчаса, как он вновь становится мягким.

В Армении любят печенье. Самые популярные из

[1] Глиняная печь цилиндрической формы, которая закапывается в землю

ннх гата — круглая сладкая лепешка с поджаристой мучной начинкой и пахлава — с ореховой начинкой.

Один из самых распространенных молочнокислых продуктов армянской кухни — мацун. Приготовляют его из коровьего, овечьего молока и молока буйволицы. Для выработки мацуна молоко сначала доводится до кипения, а затем охлаждается до необходимой температуры.

Закваской является мацун предыдущего дня, в первоначальной закваской — молочный сгусток, образовавшийся в процессе самосквашивания молока. Молоко заквашивают при температуре 40—45°. Через 4—6 ч, как только образуется сгусток, мацун охлаждают до 5—8°.

Из мацуна готовят первое блюдо — спас, вместе с размельченным чесноком его подают к различным мясным кушаньям. Разведенный водой мацун является прекрасным освежающим напитком, Из мацуна сбивают и масло, которое долго сохраняется.

В качестве сладкого блюда в армянской кулинарии широко распространены алани — высушенные персики, начиненные вместо удаленной косточки ореховой крошкой с сахарным песком; различные фрукты: груши, яблоки, айва, виноград, а также сливы, абрикосы, кизил, дыня, арбуз и др. Многие из них употребляются не только в свежем, но и в сушеном виде. Из виноградного сока варят дошаб — ароматный сироп темно-вишневого цвета, имеющий также лечебные свойства. Из дошаба готовят густой мучной кисель, в который обмакивают цепочки нанизанных на нитку долек грецкого ореха, высушивают их и хранят всю зиму. Это одна из самых популярных сладостей.

Говоря об армянской национальной кухне, нельзя не отметить и своеобразный режим питания, который у армян является традиционным: легкий завтрак, умеренный обед и обильный и плотный ужин (50—60% дневного рациона).

Примечание. В приводимых ниже рецептах, где не указан вес зелени, приправ и специй, нормы закладки их на блюдо следующие: свежей петрушки, укропа, кинзы 4 г, перца 0,5 г, корицы 0,02 г, шафрана 0,01 г, соли для первых блюд 5 г, для вторых — 4 г. Первые и вторые блюда при подаче посыпают зеленью.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Армянская кулинария широко использует для приготовления холодных блюд и закусок культивированную и дикорастущую зелень, овощи, говядину, баранину, домашнюю птицу, рыбу, бобовые и другие продукты. Такая зелень, как шпинат, щавель, мальва, лебеда, спаржа, бохи, резак и др., используется для приготовления холодных закусок в свежем виде. Бохи, черемша, майоран, сельдерей подаются к столу в качестве холодных закусок маринованными и квашеными. Лук зеленый, лук-порей, кресс-салат, базилик, эстрагон, петрушку, укроп и другую пряную зелень подают на стол в свежем виде вместе с целыми помидорами, огурцами и сладким перцем.

Закуски, приготовленные из разнообразных продуктов, заправляют чесноком, черным и красным перцем, уксусом, мацуном, пряной зеленью, орехами, сметаной в различных сочетаниях, что придает блюдам остроту и аромат.

Особое распространение имеют комбинированные блюда, приготовленные из различных продуктов: толма из чечевицы в виноградных листьях, толма из гороха в капустных листьях и др. Излюбленными мясными закусками являются бастурма, мясной суджух, в которых своеобразно сочетается аромат чеснока, зелени чалмана (тмин), перца красного и черного и других ароматических пряностей.

1. Фасоль стручковая с уксусом и чесноком. Молодые стручки фасоли перебирают, удаляют прожилки, промывают и нарезают соломкой. Затем припускают в соленой воде до готовности и откидывают. При подаче кладут в салатник, заправляют черным перцем, поливают уксусом и посыпают зеленью. Измельченный чеснок подают отдельно.

Фасоль зеленая 254, уксус 3%-ный 30, чеснок 2, зелень 10, специи, соль.
Выход 240.

2. Шпинат с уксусом и чесноком. Шпинат перебирают, промывают, крупно нарезают и в подсоленной воде припускают до готовности. После этого откидывают и охлаждают. Перед подачей перекладывают в

салатник, посыпают черным перцем, зеленью и поливают уксусом.

Шпинат 540, чеснок 4, уксус 3%-ный 20, зелень 10.
Выход 230.

3. Салат лобуц. Красную фасоль перебирают, промывают, заливают холодной водой и варят до готовности. Остывшую фасоль посыпают солью, перцем, зеленью кинзы, поливают уксусом, растительным маслом и хорошо перемешивают. Подают в салатнике, оформив нарезанным кольцами луком и веточками зелени.

Фасоль красная 82, лук репчатый 25, масло растительное 15, уксус 3%-ный 15, специи, зелень, соль.
Выход 220.

4. Схторац бадрожан (баклажаны с чесноком). Баклажаны очищают от плодоножек, промывают, обсушивают салфеткой и снимают кожицу. Затем с одной стороны делают разрез и ложкой удаляют мякоть с семечками. Подготовленные баклажаны опускают в кипящую, остывшую и подсоленную воду на 10—15 мин, затем откидывают и слегка отжимают, чтобы удалить горечь.

Мякоть баклажанов вместе с семечками измельчают, добавляя мелконарезанный чеснок, промытые и мелконашинкованные коренья петрушки и сельдерея, зелень кинзы и укропа, солят, посыпают перцем, перемешивают и жарят в растительном масле. Подготовленные баклажаны фаршируют этой массой и укладывают надрезанной стороной вверх в один ряд на сковородку с разогретым растительным маслом. Добавляют очищенные от кожицы и нарезанные пополам помидоры, солят, добавляют немного воды, посыпают мелконарезанной зеленью кинзы и укропа, закрывают крышкой и припускают на слабом огне 5 мин. При подаче поливают соком, образовавшимся от припускания. Блюдо можно подать и в горячем виде.

Баклажаны 250, чеснок 10, масло растительное 30, сельдерей (коренья), петрушка 51, помидоры 49, зелень кинзы и укропа 7, перец, соль.
Выход 355.

5. Толма из гороха в виноградных листьях. Горох перебирают, промывают, отваривают, откидывают на дуршлаг. Рис промывают и отваривают. Желтую сливу (альбухару) промывают, ошпаривают кипятком, удаляют косточки и мелко нарезают. Репчатый лук мелко рубят

и обжаривают в подсолнечном масле. Горох, рис, лук, альбухару, промытые изюм, кинзу, чабрец, мяту перемешивают, посыпают перцем и солью. Свежие виноградные листья промывают, ошпаривают кипятком, после чего удаляют стебельки.

На каждый виноградный лист кладут приготовленный фарш и заворачивают лист в виде конверта весом 40—50 г. Затем кладут толму рядами в кастрюлю, обкладывают промытой сладкой курагой, заливают водой так, чтобы она покрыла продукты, добавляют подсолнечное масло. Кастрюлю накрывают крышкой и на слабом огне доводят толму до готовности. Готовую толму укладывают на блюдо, посыпают зеленью петрушки. Блюдо можно приготовить также в капустных листьях.

Горох лущеный 40, рис 15, лук репчатый 18, масло растительное 20, курага 15, альбухара 17, изюм 15, виноградные листья 80, перец, зелень, соль
Выход 275.

6. Рулет мясной. Порционные куски говядины зачищают и отбивают до тех пор, пока мясо не превратится в тестообразную массу. Затем мясо посыпают черным перцем, солью и продолжают отбивать. Когда оно приобретет однородную тягучую консистенцию, раскладывают его на доске слоем в 1,5—2 см. На слой мяса поочередно кладут продолговатые кусочки курдючного сала, дольки чеснока и половинки яиц, сваренных вкрутую; посыпают продукты солью, красным перцем, после чего заворачивают в виде рулета и перевязывают тонким шпагатом.

Рулет кладут в сотейник, сверху смазывают томатом-пюре и ставят в жарочный шкаф. Для того чтобы он прожаривался равномерно, через каждые 10—15 мин его необходимо переворачивать и поливать бульоном.

Готовый рулет охлаждают, нарезают кружочками, укладывают на блюдо или на тарелку и украшают зеленью.

Говядина (верхняя или внутренняя часть задней ноги) 215, яйцо 1, курдючное сало 20, масло сливочное 4, чеснок 3, томат-пюре 10, перец, соль, зелень.
Выход 150.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

В состав супов армянской кухни входит широкий ассортимент продуктов: рис, бобовые, овощи, фрукты и многие другие. Основную группу составляют супы, приготовленные на мясном, курином, рыбном бульонах. Однако в армянской кухне есть немало рецептов молочных и сладких супов.

7. Суп рисовый. Из говядины с добавлением костей варят бульон, процеживают его. В кипящий бульон кладут промытый рис, пассированный репчатый лук и варят до готовности риса. Перед подачей заправляют яичным желтком, разведенным бульоном. В тарелку кладут кусок мяса.

Говядина 109, масло топленое 10, рис 30, лук репчатый 18, яйцо $1/2$, специи, соль.
Выход 500 (в том числе мяса 50).

8. Бозбаш ереванский. Баранью грудинку промывают, нарезают на куски и варят. В процеженный бульон кладут горох и варят до готовности. Затем добавляют картофель, нарезанный дольками, порционные куски мяса, обжаренный репчатый лук и томат-пюре, промытый чернослив, яблоки, разрезанные на четыре части и очищенные от сердцевины, соль, перец и варят еще 10—15 мин.

Баранина 108, масло топленое 10, лук репчатый 12, горох лущеный 30, картофель 100, яблоки 30, чернослив 10, томат-пюре 10, специи, соль.
Выход 500 (в том числе мяса 50).

9. Бозбаш эчмиадзинский. Баранью грудинку промывают, нарезают на куски весом по 30—40 г, заливают холодной водой и варят до полуготовности. Сваренную баранину вынимают и поджаривают на масле, бульон процеживают. Обжаренные куски баранины заливают горячим процеженным бульоном, добавляют обжаренный мелконарезанный репчатый лук, нарезанный кубиками картофель, нарезанные дольками баклажаны, очищенные стручки фасоли, нарезанную поперек, очищенную от стеблей мелкую бамию (плоды бамии по внешнему виду напоминают стручки горького перца и представляют собой 4—8-гранные коробочки, суживающиеся к концу; используются в 3—5-дневном возрасте в качестве приправы к мясным блюдам и супам в смеси

с другими овощами, а также в вареном и жареном виде), сладкий стручковый перец и варят до готовности. За 15 мин до подачи суп солят, кладут нарезанные дольками помидоры и пряную зелень.

Баранина 108, масло топленое 15, лук репчатый 18, баклажаны 50, помидоры 100, фасоль стручковая 30, перец сладкий 27, бамия 27, картофель 100, зелень петрушки, кинзы, базилика 10, специи, соль.
Выход 500 (в том числе мяса 50).

10. Кололик. Мякоть баранины два раза пропускают через мясорубку. В полученную массу кладут яйца, соль, мелконарезанный репчатый лук, зелень петрушки, перец, тщательно перемешивают и разделывают на небольшие шарики. В горячий процеженный костный бульон кладут пассированный на масле мелконарубленный репчатый лук, мясные шарики, перебранный и промытый рис, зелень эстрагона и варят до готовности риса.

Взбитые яйца разводят холодной водой. Перед подачей кололика вливают разведенные яйца в суп тонкой струей, непрерывно помешивая, и доводят до кипения.

Баранина 113, масло топленое 10, рис 50, лук репчатый 30, яйцо ¼, зелень эстрагона 15, зелень петрушки 7, специи, соль.
Выход 500 (в том числе фрикаделек 75).

11. Воспиапур. Чечевицу предварительно замачивают. Затем кладут в бульон и варят до мягкости. После этого кладут картофель, нарезанный кубиками, пассированный лук, фрукты, пассированную муку, обжаренные протертые орехи и варят до готовности. При подаче кладут в суп отварную говядину и посыпают укропом и черным перцем.

Говядина 109, чечевица 40, картофель 100, орехи грецкие 22, лук репчатый 18, чернослив или урюк 15, масло топленое 15, мука пшеничная 5, укроп 5, специи.
Выход 500

12. Суп свадебный. В процеженный куриный бульон засыпают аришту или вермишель и варят до готовности. Отдельно тщательно размешивают яичные желтки, добавляют в них лимонный сок, хорошо перемешивают, вливают желтки в приготовленный суп, размешивают и нагревают, но не доводят до кипения. При подаче посыпают мелкорубленой зеленью петрушки.

Приготовление аришты. Из муки, яиц (белки) и воды замешивают крутое тесто. Делят на несколько кус-

ков и раскатывают каждый в пласт толщиной 1—1,5 мм. Пласт сворачивают в виде рулета и нарезают на узкие полоски шириной 3—4 мм. Полученную аришту высушивают.

Для аришты: мука пшеничная 950, яйцо 5, вода 200, соль 20.
Выход 1000 (в сушеном виде).

Для бульона: кости куриные 300 или курица 153, яйцо (для оттяжки) 7, морковь 6, петрушка или сельдерей 5, лук репчатый 5.
Выход бульона 400. На это количество бульона: аришта 32, яйцо (желток) 1/3, лимон 18, соль, перец, зелень петрушки.
Выход 500.

13. Хаш. Подготовленные ножки и рубцы выдерживают 8—10 ч в холодной воде, сменяя ее 3—4 раза. Рубцы и ноги варят по отдельности. Рубцы заливают холодной водой и варят без соли до тех пор, пока не исчезнет специфический запах. После этого отвар сливают, рубцы заливают свежей водой и варят до готовности. Говяжьи и бараньи ножки заливают водой и варят на слабом огне без соли, периодически снимая пену до тех пор, пока мясо не будет легко отделяться от костей. Мясо вынимают, снимают с костей, нарезают, вновь кладут в бульон и варят вместе с нарезанными вареными рубцами (общая продолжительность варки 6—8 ч).

Хаш подают очень горячим. Отдельно подают соль и измельченный чеснок, разбавленный бульоном.

Ноги говяжьи 295 или бараньи 238, рубец 96, чеснок 5.
Выход 500.

14. Спас (суп из мацуна). Муку соединяют с яйцом и тщательно взбивают. Мацун разбавляют водой из расчета 1 : 2. В яично-мучную смесь, помешивая, вливают разведенный водой мацун и на медленном огне, все время перемешивая, доводят до кипения. После этого добавляют вареный рис, мелконарезанный пассированный репчатый лук, зелень кинзы или мяты, перемешивают и доводят суп до кипения. Вместо мацуна можно использовать свежую пахту.

Мацун 200 или пахта 500, рис 30, яйцо 1/4, мука пшеничная 10, лук репчатый 18, масло топленое 10, зелень кинзы или мяты 6
Выход 500.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

В армянской кухне широко используется рыба, главным образом севанская форель (ишхан), севанский сиг, форель горных речек, сазан и др. Наиболее крупная и ценная из них — севанская форель — отличается особенно нежным вкусом. Форель, вылавливаемая в горных реках, намного мельче, но ее мясо бледно-розового цвета также очень вкусно.

Разделывают севанскую форель особенно осторожно, так как эта рыба очень нежная. Свежую форель тщательно промывают до тех пор, пока не будет удалена с поверхности рыбы слизь. Затем рыбу очищают от чешуи и потрошат. После этого удаляют из брюшка остатки крови и пленок, тщательно, но осторожно промывают, чтобы не помять мякоть рыбы и случайно не отделить ее от костей. В некоторых случаях, например при изготовлении блюд «кутап», «форель по-морски», «форель на вертеле», рыбу нужно потрошить, не разрезая брюшка, через отверстие, образовавшееся после удаления жабр.

Делается это так. Внутренности удаляют столовой ложкой, осторожно выскабливая их; таким же образом зачищают хребтовую часть от крови. После этого рыбу тщательно промывают.

Форель варят, жарят, запекают. Однако самый распространенный способ тепловой обработки рыбы в армянской кулинарии — припускание. Для этого крупную рыбу нарезают на куски, мелкую подвергают тепловой обработке целиком. Подготовленную рыбу кладут в один ряд в сотейник, подливают немного воды так, чтобы она покрывала рыбу на 1/3 или 1/4 ее высоты, солят и припускают под крышкой на слабом огне. Продолжительность припускания зависит от толщины кусков и величины рыбы. Оставшийся бульон используют для приготовления соусов.

Если рыбу подают горячей, ее перекладывают на блюдо и украшают зеленью петрушки или эстрагона. Если рыба предназначена для подачи на закуску в холодном виде, ее вынимают из бульона, перекладывают на блюдо, накрывают намоченной в холодной воде и слегка отжатой салфеткой. Перед подачей салфетку убирают.

15. Форель припущенная. Подготовленную рыбу солят, укладывают в 1—2 ряда в сотейник, предваритель-

но смазанный сливочным маслом н обложенный зеленью эстрагона. Сверху на форель кладут кусочки сливочного масла, вливают немного воды и припускают под крышкой 15—18 мин на слабом огне. Готовую форель кладут на блюдо, поливают соком, в котором она припускалась, украшают ломтиками лимона и зеленью эстрагона.

Форель 264, вода 50, лимон 12, масло сливочное 40, зелень эстрагона 114.
Выход 150; гарнир: зелень 25.

16. Форель с ореховым соусом. Подготовленную рыбу припускают в течение 15—18 мин, осторожно перекладывают на блюдо, украшают зеленью эстрагона. Отдельно подают ореховый соус или белый винный уксус.

Форель 264, вода 50, соус ореховый или уксус винный 30.
Выход 150/30.

Приготовление соуса. Ядра грецких орехов ошпаривают, удаляют пленку и тщательно измельчают. Измельченные орехи заливают горячей водой, добавляют соль, перец, сахар и варят 15 мин. За 6 мин до окончания варки добавляют винный уксус и мелконашинкованную зелень кинзы и мяты.

Орехи грецкие 618, сахар 11, вода 556, соль 11, перец 0,2, уксус 11, зелень 65.
Выход 1000

17. Форель на вертеле. Рыбу очищают, потрошат со стороны головы, не разрезая брюшка, через отверстие, оставшееся после удаления жабр, тщательно промывают и обсушивают полотенцем. Для того чтобы рыба при жарении не деформировалась, острым ножом делают надрезы кожи в нескольких местах. Затем посыпают солью, красным перцем, надевают на шпажку и жарят над раскаленными углями без пламени, периодически поворачивая и смазывая сливочным маслом. Подают форель на блюде, украсив кружочками лимона и зеленью эстрагона. Зерна граната подают отдельно.

Форель 342, масло сливочное 5, зелень 10, лимон 17 или зерна граната 30, специи, соль.
Выход 180 (в том числе рыбы 150).

18. Кутап. Очищенную рыбу потрошат, не разрезая брюшка, наполняют отваренным рисом, заправленным маслом, изюмом и имбирем. Подготовленную рыбу свертывают колечком. Для этого хвостовой плавник просовывают в отверстие в нижней челюсти рыбы. После

этого форель укладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень и запекают в жарочном шкафу. Подают форель на блюде, украсив зеленью петрушки.

Форель 264, рис 20, масло 20, изюм 15, имбирь 0,25, зелень, соль.
Выход 230.

19. Форель с яйцом. Подготовленную рыбу распластывают, не разрезая спинки, и жарят в масле на порционной сковородке с обеих сторон до образования золотистой корочки. Обжаренную рыбу заливают взбитыми яйцами и запекают в жарочном шкафу 3—5 мин.

Подают на той же сковородке, посыпав зеленью эстрагона.

Форель 292, масло топленое 20, яйцо 1, перец, зелень эстрагона, соль.
Выход 190.

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

20. Бастурма (маринованный шашлык). Вырезку зачищают от пленки, нарезают на куски весом 40—50 г, кладут в фарфоровую или глиняную посуду, солят, посыпают перцем, добавляют уксус, мелконарезанный репчатый лук и перемешивают. Затем посуду с мясом накрывают крышкой и ставят в холодное место на 5—6 ч. Подготовленное маринованное мясо нанизывают на металлические шпажки (шампуры) и жарят над раскаленными (без пламени) углями. Шпажки периодически поворачивают для того, чтобы куски мяса прожарились равномерно.

Подают бастурму на блюде, уложив вокруг мяса различную зелень. В качестве гарнира подают помидоры, разрезанные пополам и поджаренные на угольях вместе со стручками сладкого перца, лук-порей крупношинкованный, огурцы, лимон, нарезанный дольками, и т. д.

Говядина (вырезка) 269, лук репчатый 24, уксус винный 30, лук зеленый 50, зелень базилика 10, зелень кресс-салата 20, зелень кинзы 5, лимон 20, перец, соль.
Выход 225.

21. Толма ереванская. Мякоть баранины нарезают на куски и пропускают через мясорубку. В измельченную массу добавляют сваренный до полуготовности рис,

мелкорубленый репчатый лук, соль, перец, зелень кинзы, мяты, базилика, чабреца. После этого фарш тщательно перемешивают.

Свежие виноградные листья кладут в кипяток на 2—3 мин, после этого у них удаляют стебли. Затем фарш завертывают в виноградные листья и придают толме форму колбасок.

В кастрюлю кладут рубленые кости, оставшиеся после отделения от них мякоти, сверху рядами плотно укладывают подготовленную толму, прибавляют немного бульона или воды, закрывают крышкой и припускают до готовности на слабом огне. При подаче толму поливают соком, образовавшимся от припускания. Отдельно подают мацун с измельченным чесноком и солью или с сахаром и корицей.

Баранина 108, рис 15, лук репчатый 18, зелень разная 15, перец черный 0,05, листья виноградные свежие или соленые 100, мацун 50, чеснок 2 или мацун 50, корица 0,05, сахар 5. Выход 220/50.

22. Толма с капустой. Баранину пропускают через мясорубку, добавляют рис, отваренный до полуготовности, мелконарезанный лук, зелень, перец и тщательно перемешивают. Капустные листья ошпаривают кипятком и заворачивают в них фарш. На дно кастрюли кладут кости, слой капустных листьев, а сверху укладывают рядами толму, а в промежутках между ними — курагу, айву или яблоки, нарезанные дольками. Затем добавляют пассированный томат-пюре, заливают горячим бульоном или горячей водой и припускают под крышкой на небольшом огне до готовности. При подаче толму поливают соком, образовавшимся от тушения, рядом с толмой кладут курагу и айву.

Баранина 108, рис 15, лук репчатый 18, зелень разная 5, капуста свежая 150, урюк или курага 15, айва 42, томат-пюре 5.
Выход 300.

23. Толма эчмиадзинская летняя. Приготавливают фарш так же, как для толмы ереванской. Баклажаны промывают холодной водой, срезают плодоножки и надрезают вдоль верхнюю часть, после чего при помощи ложки или ножа удаляют семена. Помидоры промывают, срезают на три четверти верхнюю часть (кружочком), слегка отгибают и осторожно удаляют семена. Точно так же надрезают верхнюю часть перца, отгибают,

а затем удаляют стебель и семена. Подготовленные овощи наполняют фаршем, закрывают срезанными верхушками и закладывают рядами в кастрюлю, на дно которой предварительно кладут кости. Овощи укладывают в следующем порядке: вначале баклажаны, затем перец и сверху помидоры. В промежутки между ними кладут ломтики очищенной айвы или яблок. Фаршированные овощи заливают бульоном и тушат при закрытой крышке. Подают толму политой соком, который образовался при ее тушении.

Баранина 108, рис 15, лук репчатый 12, масло топленое 10, зелень 10, перец черный 0,05, баклажаны 90, помидоры 100, перец сладкий 27, айва или яблоки 50
Выход 300

24. Кololак из баранины. Мякоть баранины пропускают через мясорубку, добавляют в измельченную массу отваренный рис, зелень кинзы и тщательно перемешивают. Приготовленный фарш разделывают на шарики, смачивают их в яйце, разведенном водой (в соотношении 1 : 1), панируют в сухарях и обжаривают на топленом масле. Подают кololак политым маслом с жареным картофелем и лимоном, украшают веточками петрушки.

Баранина 158, рис 4, яйцо 1/4, масло топленое 20, лимон 15, сухари 10, зелень, перец
Выход 120.

25. Цыплята с фруктами. Подготовленному цыпленку придают плоскую форму, солят, смазывают сметаной и обжаривают на масле с обеих сторон. Затем разрубают на две или четыре части, закладывают в кастрюлю, добавляют мелконарезанный поджаренный лук, изюм, чернослив, вливают немного горячей воды и тушат под крышкой 15—20 мин. При подаче цыпленка поливают соусом из фруктов, в котором он тушился, посыпают зеленью.

Цыпленок 316, масло топленое 30, изюм 50, чернослив 30, лук репчатый 30, сметана 5, зелень петрушки 10.
Выход 330 (в том числе цыпленка 150).

26. Мусака с овощами. Это блюдо готовят с различными овощами: тыквой, картофелем, баклажанами, капустой. Говядину нарезают мелкими кубиками и обжаривают. Рис промывают и отваривают до полуготовности Лук репчатый мелко нарезают и обжаривают а

масле. Подготовленное мясо смешивают с рисом и луком, посыпают солью и перцем.

В кастрюлю кладут слой овощей, на них слой мяса, смешанного с луком и рисом, покрывают половинками помидоров, заливают бульоном так, чтобы продукты были покрыты им, и тушат до готовности. Подают в той же посуде.

Перед тушением тыкву очищают от кожуры и семян, нарезают тонкими ломтиками и обжаривают, очищенные баклажаны нарезают кружочками, посыпают солью и дают полежать 10—15 мин, после чего промывают, слегка обсушивают и обжаривают с обеих сторон, картофель, нарезанный ломтиками, обжаривают, капусту ошпаривают.

Говядина 161, масло топленое 30, рис 30, лук репчатый 18, помидоры 47, тыква 180 или капуста 150, или картофель 133, или баклажаны 159, специи, соль.
Выход 300.

27. Кололак гехаркуни. Парную говядину зачищают и отбивают до тех пор, пока не образуется тестообразная масса. Затем посыпают мясо солью, перцем и продолжают отбивать, пока масса не приобретет беловатый цвет. Подготовленную массу перекладывают в широкую посуду, вливают водку или коньяк и продолжают взбивать, пока она не станет слегка разжижаться. Затем добавляют в массу взбитые яйца, кинзу, муку, вливают молоко, тщательно перемешивают и вновь взбивают до тех пор, пока она не превратится в однородную тягучую массу. Варят кололак в костном бульоне. Приготовленную массу опускают в бульон деревянной ложкой, стараясь придать каждой порции полукруглую форму. Варят на слабом огне, пока шарики не всплывут на поверхность.

Из пшеничной крупы на костном бульоне варят полужидкую кашу. Репчатый лук мелко нарезают и обжаривают. Кололак подают в тарелке вместе с обжаренным луком, поливают маслом. Отдельно подают кашу.

Говядина 309, крупа пшеничная 50, лук репчатый 42, масло топленое 50, молоко 60, мука 3, яйцо 1/4, водка или коньяк 10, зелень, специи, соль.
Выход 200/15/200.

28. Шашлык по-карски. Мякоть жирной баранины нарезают кусками круглой формы диаметром 15 см и толщиной 4 см. На такие же куски нарезают курдючное

сало. Мясо и соль кладут в глиняную или фарфоровую посуду, посыпают солью, перцем, мелконарезанным или пропущенным через мясорубку репчатым луком, добавляют уксус или лимонную кислоту, коньяк или водку, пряную сушеную зелень, перемешивают и ставят в холодное место на 6—7 ч.

Маринованные куски баранины нанизывают на специальную шпажку, чередуя с кусками курдючного сала, и жарят над раскаленными углями или на мангале, расположенном вертикально, периодически поворачивая шпажку для того, чтобы мясо прожаривалось равномерно. При обжаривании следует срезать внешний слой мяса и курдюка тонкими ломтиками (1—1,5 см) на подставленную тарелку.

Подают шашлык по-карски с репчатым луком, нарезанным кружочками, зеленью укропа, кинзы, петрушки.

Баранина 331, сало курдючное 20, лук репчатый 25, коньяк или водка 10, перец красный 0,1, кислота лимонная 0,2 или уксус винный 2, зелень сушеная 3; для гарнира: лук репчатый 25, зелень свежая 25.
Выход 210 (в том числе баранины 150).

29. Хазани хоровац (шашлык в кастрюле). Баранину нарезают небольшими кусками (по 40 г), кладут в кастрюлю с маслом, посыпают солью, перцем и обжаривают. В готовое мясо добавляют нарезанный кольцами репчатый лук и продолжают жарить еще 5 мин. После этого вливают свежий гранатовый сок и перемешивают.

Подают шашлык, посыпав зернами граната или полив гранатовым соком и посыпав зеленью петрушки.

Баранина 221, масло топленое 20, гранат 50 или гранатовый сок 25, лук репчатый 48, зелень, специи.
Выход 165 (в том числе баранины 100).

30. Борани из цыплят с баклажанами. Подготовленным цыплятам придают плоскую форму, солят, обжаривают на масле с обеих сторон, разрубают на небольшие куски, перекладывают в кастрюлю, кладут очищенные от кожицы, нарезанные кусками баклажаны и тушат под крышкой до готовности. Отдельно подают мацун с измельченным чесноком.

Цыпленок 210, баклажаны 206, масло топленое 15, мацун 100, чеснок 5.
Выход 330 (в том числе цыпленка 100).

31. Боврии из цыплят со стручковой фасолью. Стручки фасоли перебнрают, очищают от прожилок, нарезают соломкой, кладут в кастрюлю, добавляют масло, немного воды и припускают на небольшом огне, после чего добавляют обжаренный репчатый лук.

Подготовленным цыплятам придают плоскую форму, солят, обжарнвают в масле с обеих сторон, рвзрубают на небольшне кускн, перекладывают в кастрюлю с фасолью н тушат под крышкой до готовностн. Подают боранн на блюде, украснв веточками зеленн петрушкн. Мацун окрашнвают крепкнм водным настоем шафрвна, добавляют порошок корнцы, сахарный песок подают отдельно.

Цыпленок 210 или курица 207, стручки фасоли 190, масло топленое 15, лук репчатый 36, мацун 100, сахар 5, корица, шафраи, зелень
Выход 365 (в том числе цыпленка 100).

32. Тжвжнк. Подготовленные субпродукты н курдючное сало промывают, разрезвют нв одинаковые кускн, кладут на сковороду н жарят до полуготовности. Затем добавляют нарезанный репчатый лук, томат-пюре, соль, перец, закрывают сковородку крышкой н доводят блюдо до готовпостн. Тжвжик можно готовнть и без томатвпюре. Подают, посыпвв зеленью петрушкн.

Сердце 97, печенка баранья 68, легкое 84, сало курдючное 25, лук репчатый 43, томат-пюре 16, зелень петрушки 8, специи, соль.
Выход 190.

33. Бараиииа со стручками фасоли и яйцом. Отварную баранину нарезают нв кускн, кладут в кастрюлю, добавляют мелконарезанный н обжаренный репчвтый лук, влнвают немного бульона и тушвт 15—20 мнн под закрытой крышкой.

Отдельно припускают в бульоне крупнонарезанные стручкн фасоли и откндывают нх нв дуршлвг.

Тушеное мясо кладут в кастрюлю, обкладывают его ввреньмн стручкамн фасолн, посыпвют все это солью, перцем, затем залнвают взбитымн яйцамн н запекают в жарочном шквфу в течение 3—5 мнн. Подают бврвнину, посыпав зеленью петрушкн.

Бараиина 221, стручки фасоли 190, масло топленое 15, лук репчатый 36, яйцо 1.
Выход 300

БЛЮДА ИЗ КРУП И ОВОЩЕЙ

Среди блюд из круп наиболее широкое распространение в армянской кухне получил плав (плов). Прежде чем приготовить плав, рис перебирают, промывают, заливают подсоленной водой и оставляют на 30—40 мин. Плав варят двумя способами.

Плав откидной. Подготовленный рис засыпают в кипящую подсоленную воду и варят до тех пор, пока крупинки риса снаружи не станут мягкими, а внутри сохранят некоторую упругость. После этого рис откидывают, обливают теплой водой и дают ей стечь. В глубокой кастрюле растапливают масло, кладут немного риса, слегка перемешивают, затем засыпают оставшийся рис, поливают маслом, закрывают крышкой и ставят на слабый огонь примерно на 40—45 мин.

Рис 100, соль 8, масло топленое 20.
Выход 260.

Плав припускной (кашови). В кипящую подсоленную воду вливают часть растопленного масла, засыпают предварительно промытый рис (воды берут в два раза больше по отношению к рису) и варят его при слабом кипении. Когда на поверхности риса не останется воды, поливают его оставшимся маслом, кастрюлю плотно закрывают крышкой и ставят на слабый огонь еще на 30—40 мин.

Рис 100, вода 200—250, соль 4, масло топленое 20.
Выход 250.

34. **Плав с сушеными фруктами.** Готовят откидной плав. Сушеные фрукты перебирают, промывают в горячей воде, кладут на сковородку с разогретым маслом, добавляют гвоздику, очищенный от кожицы мелконарезанный миндаль, закрывают крышкой и слегка обжаривают на слабом огне. Подают плав на блюде вместе с обжаренными сушеными фруктами, полив маслом и посыпав корицей. Фрукты можно подать отдельно.

Рис 150, масло топленое 50, курага 20, изюм 15, чернослив 20, миндаль 16, гвоздика 0,5, корица 0,5.
Выход 475.

35. **Плав.** Отдельно готовят припускной рис (кашови). Обжаривают в кастрюле мелконарезанный репчатый лук. После этого всыпают немного готового кашо-

ви. Полнвают плав маслом, посуду плотно закрывают крышкой и ставят на слабый огонь на 20—30 мин.

Рис 80, лук репчатый 60, яйцо 1, масло топленое 30.
Выход 280.

36. Плав с севрюгой. Рыбу нарезают на порционные куски и ошпаривают кипятком, засыпают отваренным рисом, поливают топленым маслом н доводят до готовности в жарочном шкафу. Из граната варят компот и подают его к плаву отдельно.

Севрюга 228, рис 100, масло топленое 30; для компота: гранат 50, сахар 20.
Выход: плав 360, компот 150.

37. Плав с копченой рыбой. Копченый кутум или жерех варят, отделяют кости и кожу. Вареную рыбу кладут на смазанный жиром противень, заливают взбитыми с молоком яйцами и запекают в жарочном шкафу.

Рис отваривают до полуготовности и смешивают с вареной фасолью, поливают маслом и доводит до готовности. Подается плав с куском рыбы.

Вместо кутума и жереха можно использовать свежую форель.

Кутум, жерех копченые 227 или форель 228, яйцо 1/2, молоко 50, рис 100, масло сливочное 40, фасоль в зернах 30.
Выход 480 (в том числе рыбы 125).

38. Плав с жареной бараниной. Из риса готовят откидной плав. Баранину нарезают мелкими кусками, обжаривают, добавляют мелконарезанный репчатый лук, гранатовый сок, заливают водой так, чтобы она покрыла продукты, закрывают крышкой и тушат на слабом огне до готовности. Подают плав на блюде, на другое блюдо кладут баранину, политую соком, образовавшимся при тушении.

Баранина 149, рис 150, масло топленое 40, гранат 50, лук репчатый 18.
Выход 480.

39. Арнса. Отваривают подготовленную тушку курицы, отделяют кости и разрезают мякоть на куски. Арису можно готовить и из баранины.

В кипящий куриный бульон засыпают заранее замоченную пшеничную крупу, добавляют кусочки курицы и продолжают варить на слабом огне. Как только каша загустеет, ее необходимо периодически взбивать веселкой и продолжать варить до тех пор, пока продукты не

превратятся в однородную тягучую массу. После этого арису солят и перемешивают. Подают арису на блюде. Отдельно подают пассированный репчатый лук или корицу и топленое масло.

Арису можно приготовить также из индейки.

Курица 153 или индейка 137, или баранина 163, крупа пшеничная 70, масло топленое 20, лук репчатый 36 или корица 0,5. Выход 375.

40. Борани из овощей. Картофель, баклажаны, лук репчатый нарезают кубиками и обжаривают, затем кладут помидоры, разрезанные на четыре части, сладкий перец и все припускают до готовности. При подаче посыпают зеленью.

Картофель 200, баклажаны 126, помидоры 94, перец сладкий 27, лук репчатый 18, масло топленое 30.
Выход 400

41. Тыква с чечевицей. Очищенную тыкву нарезают кусками весом 10—12 г, закладывают в кастрюлю и отваривают в подсоленной воде. После этого добавляют в тыкву вареную чечевицу, мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, масло, соль, чеснок и варят до готовности, периодически помешивая. Подают, посыпав зеленью петрушки. Мацун подают отдельно.

Тыква 200, чечевица 30, лук репчатый 18, масло топленое 20, чеснок 3.
Выход 200, мацун 100.

42. Тыква, фаршированная рисом. Тыкву обмывают, срезают верхушку и при помощи ложки удаляют плодовую мякоть с семенами и еще раз промывают.

Съедобную часть мякоти отделяют от семян, мелко нарезают, добавляют вареный рис, промытый изюм, очищенную от косточек алычу, очищенные от кожицы и нарезанные соломкой яблоки, сахар, толченую корицу и хорошо перемешивают. Подготовленным фаршем наполняют тыкву и закрывают срезанной верхушкой. После этого кладут тыкву на смазанный жиром противень и запекают в жарочном шкафу. Подают фаршированную тыкву разрезанной на куски и политой маслом.

Тыква 1500, рис 70, масло сливочное 70, алыча 70, сахар 25, изюм 30, яблоки 200, порошок корицы 1, соль.
Выход 1300.

Вопросы для повторения

1. Каковы характерные особенности армянской кухни?
2. Как готовятся холодные блюда и закуски: фасоль стручковая с уксусом и чесноком, шпинат с уксусом и чесноком, салат лобуц, баклажаны с чесноком?
3. Как готовятся толма из гороха и мясной рулет?
4. Как готовятся бозбаш ереванский и эчмиадзинский, кололик и воспнапур, хаш, спас?
5. Как готовят блюда из рыбы (форель в собственном соку, форель с ореховой подливкой, форель на вертеле и кутап)?
6. В чем основные особенности приготовления толмы ереванской, эчмиадзинской и толмы в капустных листьях?
7. Как готовятся цыплята с фруктами, мусака с различными овощами, шашлык по-карски, шашлык в кастрюле?
8. Как готовят борани из цыплят с баклажанами, стручковой фасолью, баранину со стручками фасоля и яйцом?
9. Каковы особенности технологии припускного и отцидного плава?
10. Как готовят плавы с сушеными фруктами, севрюгой, жареной бараниной и копченой рыбой?
11. Как готовят арису, борани из овощей, тыкау с чечевицей и фаршированную рисом?





Кушанья азербайджанской национальной кухни отличаются высокими вкусовыми и питательными качествами. Широкое распространение в республике и за ее пределами получили такие блюда, как суп пити, кюфта-бозбаш — бульон с крупными тефтелями из мяса и риса с горохом и картофелем, довга — суп из кислого молока с зеленью, знаменитый люля-кебаб.

Традиционное праздничное блюдо у азербайджанцев — плов. Его готовят из риса и подают с различными приправами из мяса, рыбы, овощей и фруктов. Мясные блюда заправляют каштанами, курагой, кишмишем и зеленью. Общераспространенным блюдом считается и долма. Готовят ее так же, как голубцы, только фарш делают из баранины, заправленной рисом и различными специями. Заворачивают фарш обычно в виноградные (реже в капустные) листья, которые придают долме особый вкус и аромат. Молодой бараниной фаршируют также помидоры, лук, сладкий стручковый перец, яблоки.

Наряду с общераспространенными блюдами в различных районах Азербайджана установились свои особые способы приготовления пищи и рецепты некоторых национальных кушаний. Так, на северо-западе республики любят хингал — мучное блюдо, похожее на пельмени. Начинку для хингала делают из мяса, жареного лука и курута — высушенного творога. В Лен-

кораии цыплят фаршируют орехамн с повидлом и луком и зажарнвают на вертеле. Апшерон славится своей дюшпарой — мелкими пельменями и кутабами — пирожками из тонкораскатанного теста.

Отличительная особенность азербайджанской кухии — использование баранины для приготоаления различных блюд. Гораздо а меньшей степени азербайджанцы потребляют говядину, птицу, рыбу.

Другая особенность азербайджанской кулинарии — острый вкус и неповторимый аромат, которые придают блюдам асевозможные специи и зелень: горький н душистый перец, базилик, корица, гвоздика, укроп, петрушка, кинза, мята, тмин и многие другие.

Особо стоит остановиться на шафране и сумахе (барбарисе а порошке). Первый из них яаляется непременным компонентом для приготоаления многочисленных плоаоа. Сумах, как правило, подается к различным мясным блюдам.

Широко использует азербайджанская кулинария овощи (помидоры, огурцы, баклажаны и др.), фрукты (яблоки, груши, айау, апельсины, лимоны), косточкоаые (сливы, алычу, абрикосы, персики).

Некоторые блюда азербайджанской кухии готоаятся а специальной посуде. Например, суп пити — а питишинах, плоаы — а казанах, особых котлах с утолщеннымм дном н специальными крышками, в которых помещаются раскаленные угли, для того чтобы плоа «упреаал» рааиомерио. Для приготоаления шашлыка и люля-кебаба используют различные шпажки, для перaых блюд — чашки — каса, для тушения мяса — тас — иебольшие кастрюльки и др.

Примечание. В приводимых ниже рецептах, где не указан вес зелени, приправ и специй, нормы их закладки на блюдо следующие: свежей зелени петрушки, кинзы, укропа 10 г, мяты 5 г, перца 0,05 г. В тех случаях, когда специй и зелени требуется больше, их вес указывается а рецептах. Норма соли на первые блюда 5 г, на вторые — 4 г.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

В качестве основы для приготоаления первых блюд а азербайджанской кулинарии используются главным образом мясные и костные бульоны, которые варятся обычным способом а наплитных котлах, казанах или а пищеварочных котлах. Некоторые первые блюда готовят-

ся в отдельной посуде. Например, каждая порция супа пити варится в питишнице — глиняном горшке или в порционной кастрюле емкостью 0,8 л. В небольшом количестве готовятся также дюшбара, сулу-хингал и некоторые другие супы.

Характерной особенностью первых блюд азербайджанской кулинарии является также то, что они по своей консистенции являются более густыми. Обычно в них содержится небольшое количество бульона — 150—200 г на порцию.

Другой особенностью азербайджанских супов является использование при их приготовлении курдючного жира. Как правило, он закладывается в блюдо в мелкорубленом виде.

Азербайджанские жидкие кушанья всегда сдабриваются различными специями и пряностями. Отдельные продукты в них могут быть заменены. Например, курдючное сало — топленым маслом, каштаны — картофелем. Если используют свежие помидоры, алычу и шафран а блюдо не кладут.

Температура первых горячих блюд при подаче должна быть не менее 75°.

1. Пити. 2—3 куска баранины (грудинка, шея, голяшки или лопатка) весом примерно по 55—80 г и предварительно замоченный в холодной воде (в течение 4—5 ч) нут[1] или горох закладывают в глиняный горшок, заливают холодной водой, доведя объем до 0,6 л, и варят на слабом огне. Образующуюся пену периодически снимают шумовкой. За 20 мин до готовности добавляют (целиком) картофель среднего размера, промытую алычу, соль. После того как бульон закипит, вводят нарезанный дольками репчатый лук, а за 10—15 мин до готовности — мелкопорубленное курдючное сало, специи, крепкий водный раствор шафрана (шафран можно заменить томатом-пюре или свежими помидорами) и доводят до готовности.

Настой шафрана готовится из расчета 1 г шафрана на 120 г воды и заваривается, как чай. На порцию пити необходима половина столовой ложки настоя.

Пити подают в той же посуде, в которой он готовился, рядом с горшком ставится глубокая тарелка или

---

[1] Нут, нахуд — растение из семейства бобовых.

каса (специальная чашка). При подаче пити посыпают мелкотолченой сушеной мятой. Отдельно на тарелке подаются очищенные головки репчатого лука и сумах.

Цвет бульона должен быть прозрачным с желтоватым оттенком и ароматным запахом.

Баранина 217, нут 25, сало курдючное 30, лук репчатый 18, картофель 100, алыча свежая 25 или сушеная 15, шафран 0,1 или помидоры свежие 60, или томат-пюре 10, мята сушеная 1, перец, соль.
Выход 450.

2. Кюфта-бозбаш. В кипящий костный бульон кладут предварительно замоченный горох и варят до полуготовности. Мякоть баранины (от лопатки или задней ноги) пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком, добавляют в массу соль, молотый перец, промытый рис и тщательно перемешивают. Из полученной массы формуют шарики из расчета по 2 на каждую порцию, в середину каждого шарика закладывают промытую алычу (2—3 шт.). Чтобы шарики при варке не распались, в них следует положить бо́льшую часть соли, предусмотренной по норме для данного блюда.

В подготовленный бульон с горохом закладывают мясные шарики, картофель (целиком), мелконашинкованный репчатый лук. За 10—15 мин до окончания варки вводят мелконарубленное курдючное сало, соль, перец, настой шафрана и доводят до готовности.

Подают кюфта-бозбаш в каса. При подаче посыпают зеленью. Отдельно на тарелке можно подать очищенный репчатый лук и сумах. Кюфта-бозбаш можно также подать с одним кусочком мяса и одной кюфтой.

Баранина 163, сало курдючное 20, рис 15, алыча свежая 20 или сушеная 10, горох 25, картофель 147, лук репчатый 18, шафран 0,1, перец молотый 0,1, мята сушеная 1.
Выход 450.

3. Дюшбара. Мякоть баранины пропускают вместе с сырым репчатым луком через мясорубку, добавляют зелень кинзы, специи и готовят фарш. Из муки, воды и яиц замешивают крутое тесто и раскатывают его до толщины 1 мм. Затем тесто режут на ровные квадраты 3×3 см. В центр каждого квадрата кладут 4—5 г фарша и заворачивают в виде пельменей (дюшбара) треугольной формы. Готовые пельмени отваривают в

пронежеином кипящем бульоне. На одну порцию в тарелку кладут 16—20 пельмеией.

При подаче дюшбару посыпают сушеиой мятой. Отдельно подают винный уксус или уксус с чесноком.

Баранина 108, мука пшеничная 40, яйцо 1/4, лук репчатый 18, бульон 350, уксус винный 10, зелень кинзы 15, мята сушеная 1, перец 0,1.
Выход 460.

4. Довга с мясом. Мякоть баранины пропускают вместе с репчатым луком через мясорубку, добавляют перец, перемешивают и из полученной массы формуют мелкие шарики в виде фрикаделек, каждый весом до 15 г. В отдельной посуде мацони смешивают с мукой и прогревают смесь при беспрерывном и плавном помешивании для того, чтобы мацони не свернулось. Предварительно замоченный горох варят в костном бульоне до полуготовности. Затем добавляют рис, мацони, мясные шарики и варят. За 10 мин до готовности кладут мелконашинкованный щавель, шпинат, зелень кинзы, укропа и кявара, соль и доводят довгу до готовности.

В зависимости от времени года довгу подают в теплом или холодном виде.

Баранина 163, мацони 250, рис 30, горох или нут 20, мука пшеничная 10, лук репчатый 18, щавель 53 или шпинат 54, зелень кинзы, укропа и кявара 30, перец, соль.
Выход 500

5. Сулу-хингал. Баранью грудинку, лопатку или корейку рубят на куски (по 2 куска на порцию) и варят до готовности. Предварительно замоченный горох варят отдельно до полуготовности, затем перекладывают его в бульон и варят до готовности.

Из муки, воды и яиц с добавлением соли замешивают крутое тесто и раскатывают его толщиной до 1 мм. Тесто нарезают прямоугольниками 2×3 см и кладут их в кипящий бульон. После закипания вводят пассированный на масле лук, нашинкованную кинзу и укроп и доводят до готовности. При подаче сулу-хингал посыпают сушеной мятой, отдельно подают уксус.

Баранина 163, мука пшеничная 40, яйцо 1/10, горох или нут 25, масло топленое 25, лук репчатый 24, зелень кинзы и укропа 20, мята сушеная 1, уксус винный 10, перец, соль.
Выход 500

6. **Пврча-бозбаш.** Блюдо готовится так же, как пити, ио в другой посуде, вмещающей несколько порций.

Баранью грудинку, шею или лопатку рубят иа куски аесом по 60—80 г (по 2—3 куска нв порцию). Мясо и предварительно замоченный горох кладут в посуду, заливают холодной водой н аарят. Образующуюся пену периодически снимают шумовкой. За 20 мин до готовности добавляют нарезанный лук и картофель.

Каштаны надрезают и аарят а подсоленной аоде, аатем откидывают, очищают от кожуры н кладут а бульон, добавляют иарезанную дольками айву, промытую алычу, толченый желтый имбирь или настой шафрана. Перед концом варки добавляют пропушенное через мясорубку курдючное сало. В зависимости от сезона а блюдо можно положить вместо алычи очищенные помидоры.

При подаче парча-бозбаш посыпают сушеной мятой. Отдельно подают очищенные головки репчатого лука и сумах.

Баранина 163, сало курдючное 15 картофель 100, горох 30, каштаны 25, алыча свежая 20 или сушеная 10, или помидоры 30, айва 20, лук репчатый 20, зелень укропа 12, имбирь или шафран 0,1, мята сушеная 0,1, перец, соль.
Выход 500.

7. **Овдух** (окрошка). Охлажденной кипяченой водой разводят предварительно азбитое мацони. Огурцы очищают и нарезают ломтиками. Отваренную говядину иарезают мелкими ломтиками весом 10—15 г. Яйца отваривают вкрутую и режут дольками. Затем шинкуют кинзу, укроп я зеленый лук. Все это смешивают с мацони, добавляют соль н подают а холодном виде. Овдух можно готовить н без мяса.

Говядина 109, мацони 200, огурцы 100, лук зеленый 36, зелень кинзы 5, укроп 10, яйцо 1/2.
Выход 500.

8. **Суп азербайджанский.** Баранью лопатку, грудинку нли часть задней ноги рубят, заливают холодной водой и аарят до готовности, периодически снимая с поверхности пену. Мясо вынимают, отделяют от костей, а бульон процеживают. В кипящий бульон кладут промытый рис, алычу, мелконарезанный репчатый лук н рубленый курдюк я аарят. Затем добавляют перец, соль, нашинкованную зелень кинзы я укропа и доводят

до готовности. Перед подачей кладут баранину и доводят до кипения.

Баранина 108, сало курдючное 20, рис 25, лук репчатый 12, алыча свежая 20 или сушеная 10, зелень кинзы и укропа 60, перец, соль.
Выход 500.

9. Шорба с курицей. Обработанную тушку курицы рубят на порционные куски, отваривают до готовности и вынимают. Бульон процеживают. В кипящий бульон кладут промытый рис, добавляют пассированный репчатый лук и варят. За 15 мин до готовности добавляют сваренный отдельно горох, промытую алычу или сливу, доводят до готовности и солят. Затем добавляют нарезанные куски отварной курицы, нашинкованные кинзу и укроп и снова дают закипеть. При подаче посыпают сушеной мятой.

Курица 153, горох 20, масло топленое 20, алыча свежая 20 или сушеная 10, лук репчатый 18, зелень кинзы и укропа 15, мята сушеная 1, рис 25, перец, соль.
Выход 500.

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

В азербайджанской кухне для приготовления вторых блюд используются главным образом баранина в виде порционных кусков или мелконарезанных кусочков, а также в виде фарша. Основные способы тепловой обработки — жарка и тушение.

Некоторые вторые блюда готовят из говядины, кур, цыплят, индеек, гусей, уток как в качестве самостоятельных блюд, так и в виде приправ к многочисленным пловам.

Ассортимент рыбных блюд немногочислен. Рыба используется преимущественно в качестве гарниров к различным блюдам.

Для приготовления вторых блюд широко используется курдючное сало, которое может быть заменено топленым или сливочным маслом.

Ко вторым блюдам отдельно подают зеленый и репчатый лук, свежую зелень (кинзу, кресс-салат, укроп, петрушку, тархун, эстрагон, мяту), а также редис, специи, уксус или лимон, свежие помидоры и огурцы.

Температура вторых горячих блюд при подаче должна быть не ниже 65°.

10. Шашлык любительский. Реберную часть корейки молодой баранины нарубают на 5—6 кусков вместе с реберными косточками, солят, перчат и нанизывают на шпажку. При нанизывании необходимо обращать внимание на то, чтобы внешняя сторона кусочков мяса была обращена в одну сторону. Шашлык жарят над раскаленными углями без пламени.

При подаче посыпают луком, нарезанным кольцами, зеленым луком, зеленью петрушки. Отдельно подают сумах (сушеный барбарис), перец.

Баранина 331, лук репчатый 60, лук зеленый 38, сумах 3, зелень 10.
Выход 245 (в том числе мяса 165)

11. Люля-кебаб. Мякоть бараньей лопатки или задней ноги пропускают вместе с луком и курдючным салом через мясорубку, добавляют соль, перец и тщательно перемешивают до тех пор, пока не получится вязкая масса. Подготовленную массу на 20 мин ставят в холодное место. Затем из нее формуют люля в виде сарделек из расчета от 3 до 6 шт. на порцию (по 45 г) и нанизывают на шпажку, которая должна быть несколько шире, чем для шашлыка. Жарят люля-кебаб над раскаленными углями, периодически поворачивая шпажки.

Для приготовления лаваша из муки, воды с добавлением соли замешивают крутое тесто, которое раскатывают в форме лепешки толщиной в 1 мм и диаметром до 30 см. Лаваш кладут на противень и выпекают в жарочном шкафу без жира. При подаче люля-кебаб кладут на лаваш или заворачивают в него. Вместе с ним на гарнир подают нарезанный кольцами лук, зелень, сумах или жаренные на вертеле помидоры по 100 г на порцию.

Баранина 335, сало курдючное 10, лук репчатый 18, лук зеленый 38, зелень петрушки 14; *для лаваша:* мука пшеничная 45, соль 5.
Выход 270 (в том числе кебаб 170)

12. Тава-кебаб. Мякоть баранины вместе с сырым репчатым луком пропускают через мясорубку, добавляют соль, молотый перец и тщательно перемешивают. Из приготовленной массы формуют биточки круглой формы из расчета 3—4 шт. на порцию. Биточки жарят на разогретой сковороде в масле.

Отдельно жарят мелконашинкованный лук, добавляют в него уксус и сахар. Затем биточки заливают взбитым яйцом, смешанным с мелкорубленной зеленью, добавляют подготовленный соус из лука и запекают. При отпуске сверху посыпают зеленью.

Тава-кебаб можно приготовить и с картофелем (100 г на порцию). Для этого очищенный картофель нарезают дольками и жарят в масле. Затем укладывают его вместе с биточками, заливают взбитыми яйцами с зеленью, добавляют соус и запекают в жарочном шкафу.

Баранина 181, масло топленое 30, уксус винный 10, лук репчатый 16+30, зелень (кинза, мята, укроп) 25, яйцо 2, сахар 5, специи, соль
Выход 235 (в том числе кебаб 100).

13. Голубцы с виноградными листьями. Мякоть баранины вместе с репчатым луком и курдючным салом пропускают через мясорубку. Затем добавляют мелконашинкованную зелень, соль, перец, перебранный и промытый рис, предварительно замоченный в холодной воде, лущеный горох и все тщательно перемешивают.

Виноградные листья ошпаривают кипятком, обрезают стебли. В каждый лист заворачивают подготовленный фарш из расчета в среднем по 25 г на каждую долму. Голубцы плотно укладывают в кастрюлю, заливают бульоном и тушат на слабом огне в течение 50—60 мин. При подаче голубцы (10 шт. на порцию) поливают соусом, образовавшимся во время тушения, посыпают толченой корицей и сухой мятой.

Отдельно подают мацони. Можно подать также мацони, смешанный с толченым чесноком (3 г).

Баранина 117, сало курдючное 20 или масло топленое 20, листья виноградные свежие 40 или соленые 80, лук репчатый 18, рис 15, горох лущеный 20, мацони 50, корица 0,2, зелень (кинза, укроп, мята) 15
Выход 225.

14. Бозартма из баранины. Баранину нарезают на порционные куски весом по 50—60 г (3—4 куска на порцию) и обжаривают в масле, перекладывают в сотейник, добавляют нашинкованный лук, поджаренные помидоры, алычу и зелень, заливают небольшим количеством бульона и тушат до готовности. При подаче можно сверху положить кусочек лимона и отдельно свежие огурцы.

Баранина 331, масло топленое 30, лук репчатый 50, помидоры 100 или томат-пюре 20, алыча 15, зелень (кинза, укроп, мята) 50, специи, соль.
Выход 320 (в том числе мяса 150).

15. Гиймя-хингал. Мякоть баранины с луком пропускают через мясорубку, добавляют перец, соль и обжаривают на раскаленной сковороде с разогретым маслом, непрерывно помешивая и следя за тем, чтобы не было комков. Затем в массу добавляют лимонную кислоту.

Из муки, яиц, соли и воды замешивают крутое тесто, раскатывают его до толщины 1 мм и нарезают ромбиками (хингал). После этого отваривают хингал в кипящей подсоленной воде и откидывают на дуршлаг.

При подаче хингал кладут на тарелку, сверху помещают обжаренный фарш (гиймя), посыпают тертой брынзой и корицей. Отдельно подают мацони с измельченным чесноком.

Баранина 221, масло топленое 30, лук репчатый 20, кислота лимонная 0,1, мацони 50, брынза 25, чеснок 2, корица 0,5, перец, соль; *для теста*: мука пшеничная 60, яйцо ¼.
Выход 350.

16. Кюрза. Мякоть баранины вместе с луком пропускают через мясорубку, добавляют перец, соль и тщательно перемешивают массу. Приготовленный фарш обжаривают на раскаленной сковороде с маслом.

Из муки и воды замешивают крутое тесто и раскатывают его до толщины 1 мм. С помощью круглой выемки тесто режут на кружочки диаметром 5 см. На каждый кружочек раскладывают фарш и заворачивают его так, чтобы шов был сверху, а один конец кюрзы оставался открытым. После этого кюрзу отваривают в кипящей подсоленной воде. Готовая кюрза всплывает на поверхность воды, затем ее откидывают на дуршлаг. При подаче кюрзу кладут на тарелку, сверху помещают оставшуюся часть обжаренного фарша и посыпают корицей. Отдельно подают мацони.

Баранина 221, лук репчатый 30, масло топленое 25, корица 0,1, мука пшеничная 80, мацони 50, перец, соль.
Выход 350.

17. Кутабы. Из муки и воды с добавлением соли замешивают крутое тесто и раскатывают его до толщины 1 мм. Затем вырезают из него кружки диаметром

примерио 17 см. Мякоть баранины вместе с репчатым луком пропускают через мясорубку. В фарш добавляют кнслый лаааш, иврщарвб (гранатовый сок) н асе тщательно перемешивают. Фарш кладут на одну половину кружка тесть, другой полоанной его накрывают, края защипывают (так, чтобы получилась формв полумесяца). Обжаривают кутабы в масле на сильно рвзогретой сковороде или протнане.

Прн подаче посыпают сумахом. Отдельно можно подать 100 г мацоии.

Баранина (жирная) 108, лук репчатый 18, лаааш кислый 15, сок гранатовый 15, перец 0,2, жир животный 20, сумах 3; для теста: мука пшеничная 110, вода 35.
Выход 265.

18. Кюкю из баранины. В подсоленной воде отваривают целым куском бвранину. Затем ее режут нв ломтики по 10—15 г и укладывают на сковородку. Сверху помещают отваренный н нарезанный ломтиками картофель, нашинкованный репчатый или зеленый лук н все заливают взбитым яйцом, смешанным с рубленой зеленью, посыпают корицей и запекают кюкю в жарочном шкафу.

Баранина 163, масло топленое 25, картофель 200, яйцо 1, лук репчатый 30 или зеленый 32, зелень кинзы н укропа 25, перец, соль.
Выход 250 (в том числе мяса 75).

19. Поджаркв по-азербайджвнски. Баранину (окорок, лопатка) режут на кусочки (по 3—4 шт. на порцию). Бараньи почки зачищают от пленок и разрезают на две половины. Мясо и почки перчат, солят и жарят в масле до готовности. Отдельно пассируют репчатый лук и смешивают с мясом.

Из муки н воды с добавлением соли замешивают крутое пресное тесто, раскатывают его на лепешки толщиной 1 мм диаметром до 25 см. Лаваш выпекают нв сковородке без масла.

При подаче на тарелку кладут лаваш, свернутый в виде кулька, в который помещают готовую поджарку. В качестве гарнира подают помидоры, поджаренные на вертеле, сверху посыпают рубленой зеленью.

Баранина 330, почки бараньи 85, масло сливочное 25, лук репчатый 48, помидоры свежие 94, мука пшеничная 90, зелень кинзы и укропа 12, перец, соль.
Выход 420 (и том числе мяса и почек 200).

20. Кутум по-азербайджвнскн. Свежий кутум очнщают от чешун н снимают с него целнком кожу. Затем рыбу потрошат, отделяют кости н пропускают мясо через мясорубку. Отдельно на слнвочном масле пвсснруют репчатый лук. Грецкие орехн очнщают от скорлупы, слегка обжарнвают в жарочном шкафу, удаляют кожнцу н толкут. Курагу нарезают на мелкие кусочкн, чеснок толкут. Заправляют рыбный фарш орехамн, курагой, чесноком, пассированным луком, добавляют в него перец, соль, яйца, наршараб н молоко и все тщательно перемешивают. Сиятую кожу кутума наполняют подготовленым фаршем и запекают в жарочном шкафу.

Прн подаче на блюдо кладут кусок фаршнрованного кутумв (нарезанного поперек) н гарнируют сладкнм марнованным перцем, марнновавиымн огурцамн и зеленью.

Кутум 230, лук репчатый 36, орехи грецние 25, курага 15, яйцо 1/4, масло сливочное 10, молоно 25, перец маринованный 100, огурцы маринованные 25, наршараб 5, чеснок 3, лук зеленый 20, зелень кинзы 13, перец, соль.
Выход 300.

ПЛОВЫ

Плов является однны нз свмых распространенных кушаний в Азербайджане. Плов готовнт с мясными или рыбными продуктами, овощами, а также с плодамн, ягодамн, фруктами и др. В завнсимости от этнх добавленнй пловы получнлн соответствующне названия.

В азербайджанской кухие в большинстве случаев плов готовят нз откидного отварного рнса, значнтельно меньше распространены неоткндные пловы (вши).

Откидиой рнс готовят следующнм способом. Рнс перебирают н замачивают в теченне несколькнх часов в холодной воде, в которую помещают марлевый мешочек с солью, затем рис промывают теплой водой, кладут в кипящую подсоленную воду (на 1 кг рнсв берут 6 л воды) н варят до полуготовности. Затем откидывают на дуршлаг. В кастрюлю кладут масло н нагревают. После этого на дно посуды помещают лаваш (тонкую лепешку нз пресного теста на яйцах) н засыпают отваренный до полуготовностн рнс. Доготоп-

ку плова производят на слабом огне. Затем плов сбрызгивают распущенным сливочным маслом.

При изготовлении пловов необходимо учитывать дополнительный расход соли. Для замачивания и варки риса в подсоленной воде ее берут из расчета 50 г на 1 кг риса.

Готовый плов часто украшают корочками из рисового казмача, который образуется на дне кастрюли. Как правило, при подаче плова часть его окрашивают настоем шафрана (1 г шафрана на 100 г воды, подогретой до температуры 65—70°).

21. Плов с каурмой. Мякоть баранины нарезают кусочками по 35—40 г, солят, обжаривают и тушат с небольшим количеством бульона. Затем добавляют промытую сушеную алычу и доводят мясо до готовности.

Готовят лаваш. Для этого из муки и яиц замешивается крутое тесто, раскатывается в виде круглой тонкой (1 мм) лепешки и выпекается на сковороде без масла. Рис готовится, как было указано выше. Затем на дно посуды кладут лаваш, засыпают отварной рис, сверху поливают растопленным сливочным маслом и доводят до готовности. При подаче часть риса окрашивают настоем шафрана и кладут на тарелку горкой. Сбоку помещают готовую каурму, а с другой стороны — корочки казмача, поливают маслом и посыпают корицей.

Баранина 221, рис 150, масло топленое 40, лук репчатый 72, алыча свежая 30 или сушеная 15, шафран 0,1, корица 0,2, зелень 15, перец, соль; для лаваша: мука пшеничная 10, яйцо $^{1}/_{8}$.
Выход 550 (в том числе мяса 100).

22. Плов сабза-каурма. Мякоть баранины нарезают на кусочки весом по 35—40 г, солят, перчат и обжаривают в масле на раскаленной сковороде. Затем добавляют абгора (сок незревшего винограда), пассированный лук, шафран и зелень и тушат в небольшом количестве бульона до готовности.

Из риса отдельно готовят откидной плов, часть которого окрашивают настоем шафрана. При подаче на тарелку горкой кладут рис, сверху посыпают рисом, окрашенным шафраном, сбоку укладывают сабза-каурма, поливают маслом и посыпают корицей.

Баранина 221, рис 150, масло топленое 50, лук репчатый 50, кислота лимонная 0,3 или абгора 10, зелень (зеленый кваар, укроп, кинза) 100, корица 0,2, шафран 0,1, перец, соль.
Выход 535 (в том числе мяса 100).

23. Чыгыртма (плов из цыплят или баранины). Баранину или цыплят рубят на куски весом 35—45 г, солят и обжаривают в масле на сковороде. После этого добавляют небольшое количество бульона, пассерованный лук, лимонную кислоту, настой шафрана и доводят до готовности. Затем заливают взбитым яйцом с укропом и запекают в жарочном шкафу.

Из риса готовят откидной плов, часть которого окрашивают настоем шафрана. При подаче на тарелку горкой кладут рис, поверх окрашенного риса помещают чыгыртму, поливают маслом и посыпают корицей и зеленью.

Баранина 221 или цыпленок 216, рис 100, масло топленое 30, яйцо 1, лук репчатый 72 кислота лимонная 0,5, шафран 0,1, корица 0,2, укроп 15.
Выход 415.

24. Плов лоби-чилов. Баранину (лучше корейку) нарезают по 2—3 куска на порцию, обжаривают на сковороде в масле с добавлением репчатого лука, поливают бульоном, кладут перец, соль, настой шафрана и тушат до готовности.

Предварительно замоченный рис варят в кипящей подсоленной воде до полуготовности и откидывают на дуршлаг, фасоль отваривают отдельно, затем плов смешивают с фасолью.

На дно кастрюли кладут лаваш, масло, настой шафрана, кипятят и посыпают слой риса для образования корочки — казмача.

После этого закладывают смесь риса с фасолью, сверху поливают настоем шафрана и маслом, закрывают крышкой, ставят на слабый огонь и доводят до готовности. Отдельно в масле припускают кишмиш (изюм).

При подаче на тарелку горкой кладут рис с лоби, а с боков помещают готовое мясо, казмач, припущенный кишмиш. Сверху поливают маслом и посыпают корицей.

Баранина 221, рис 100, фасоль белая 50, масло топленое 50, кишмиш 40, шафран 0,1, корица 0,2, перец, соль.
Выход 500 (в том числе мяса 100).

25. Джуджа-плов (плов с цыпленком). Обработанного цыпленка промывают, разрубают на две половинки, солят и обжаривают в масле на сковороде. Затем на 5 мин помещают в жарочный шкаф.

Из риса готовят откидной плов, часть которого окрашивают настоем шафрана и поливают маслом. Промытые изюм и сушеные абрикосы припускают в масле. При подаче на тарелку кладут готовый плов, сверху помещают жареных цыплят с припущенными фруктами и поливают плов маслом.

Цыплята 216, рис 100, масло топленое 40, кишмиш (изюм) 20, абрикосы сушеные 20, шафран 0,1, соль.
Выход 385 (в том числе цыпленка 100).

26. Плов тас-кебаб. Говядину (вырезку) зачищают, нарезают ломтиками и обжаривают слегка на раскаленной сковородке в масле, затем складывают слоями в кастрюлю вперемежку с пассерованным луком, корицей и гвоздикой, добавляют немного бульона и тушат до готовности при закрытой крышке.

Отдельно из риса готовят плов. При подаче на тарелку горкой кладут рис, сверху помещают готовое мясо и поливают соусом, образовавшимся при тушении. Отдельно подают сумах.

Говядина (вырезка) 215, рис 150, масло топленое 40, лук репчатый 60, гвоздика 0,25, корица 0,2, сумах 5, соль.
Выход 500 (в том числе мяса 100).

27. Плов парча-дошамя. Баранью грудинку зачищают и обжаривают целым куском. Затем отделяют кости, перчат, солят и припускают до готовности в небольшом количестве бульона с добавлением пассерованного лука, фруктов, очищенных вареных каштанов и тмина.

Отдельно из риса готовят плов. При подаче на тарелку горкой кладут рис, сверху помещают баранину, припущенные фрукты, каштаны и казмах из риса. Плов поливают маслом и посыпают корицей.

Баранина 278, рис 150, масло топленое 50, изюм 50, абрикосы или хурма 75, каштаны 50, шафран 0,1, тмин 0,1, лук репчатый 18, корица 0,2, соль.
Выход 600 (в том числе мяса 125).

28. Аришта-плов. Баранину режут на порционные куски, солят и обжаривают на сковороде в масле,

добавляют пассированный лук, немного бульона и тушат до готовности.

Из муки, воды и яиц с добавлением соли замешивают крутое тесто для лапши (ариштa), слегка подсушивают и нарезают соломкой. Затем лапшу отваривают в подсоленной воде и откидывают на дуршлаг.

Из риса отдельно готовят плов, смешивают его с лапшой и поливают маслом. При подаче на тарелку кладут ариштa-плов, сверху помещают баранину и поливают маслом. Аришта-плов можно готовить и с курицей.

Баранина 221 или курица 216, рис 100, лук репчатый 30, масло топленое 30; для аришты: мука пшеничная 30, яйцо ¼, соль.
Выход 550 (в том числе мяса 100).

29. Плов али-мусамба. Баранину нарезают на порционные куски и обжаривают на сковороде в масле. Затем подливают небольшое количество бульона, добавляют пассированный репчатый лук, промытый чернослив или альбухару (сорт слив), настой из шафрана, корицу и тушат до готовности.

Отдельно готовят откидной плов, часть которого окрашивают настоем шафрана. При подаче на тарелку горкой кладут рис, сверху посыпают рисом, окрашенным шафраном, а сбоку помещают баранину с фруктами и соусом, поливают маслом и посыпают корицей.

Баранина 221, рис 150, масло топленое 20, чернослив 40, лук репчатый 48, корица 0,2, гвоздика 0,5, шафран 0,1, перец, соль.
Выход 540 (в том числе мяса 100).

30. Шам-кебаб плов. Мякоть баранины пропускают через мясорубку. Фарш обжаривают с добавлением лука, заправляют взбитым яйцом и запекают в жарочном шкафу. Откидной плов готовят отдельно. При подаче плов укладывают горкой, сверху помещают фарш, поливают маслом. Отдельно подают мацони, смешанное с толченой корицей.

Баранина 108, лук репчатый 24, яйцо 1, рис 150, масло топленое 10 + 30, мацони 25, перец 0,05, корица 0,1, шафран 0,05.
Выход 500.

31. Плов риза-кюфта. Мякоть баранины вместе с луком пропускают через мясорубку, добавляют перец, соль и тщательно перемешивают. Затем фарш ставят на непродолжительное время на холод. Охлажденный

фарш разделывают на небольшие шарики весом по 20—30 г каждый. Шарики обжаривают на раскаленной сковороде с маслом. Отдельно жарят нашинкованный репчатый лук, добавляют томат-пюре, немного бульона, кладут уксус или лимонную кислоту, сахар, перец, соль и доводят соус до готовности.

Обжаренные мясные шарики заливают соусом и тушат 5—10 мин.

Откидной плов готовят отдельно и часть его окрашивают настоем шафрана. При подаче рис укладывают горкой, сверху посыпают окрашенным рисом, а сбоку размещают риза-кюфта с соусом, поливают маслом и посыпают рубленой зеленью.

Баранина 198, лук репчатый 50, рис 150, масло топленое 20+30, уксус винный 10, сахар 2,5, томат-пюре 10, шафран 0,1, зелень (кинза и укроп) 15.
Выход 545 (в том числе мяса 120)

32. Ширин-плов. Из риса обычным способом готовят откидной плов до полуготовности. Фрукты (изюм, курагу) припускают отдельно в масле, добавляют сахар, смешивают с пловом, перекладывают в посуду и лаваш и доводят до готовности. При подаче на тарелку горкой кладут рис, сбоку помещают корочки казмача и припущенные фрукты, сверху кладут слива.

Рис 200, масло топленое 50, изюм 50, курага 50, сахар 50, сливы 50, соль; для лаваша: мука пшеничная 10, яйцо ¼.
Выход 600.

33. Балыг-плов. Рыбу очищают, потрошат, промывают и нарезают на порционные куски. Затем солят, перчат и обжаривают на сковороде в масле. После этого добавляют изюм и кизил, пассерованный лук, шафран и припускают на слабом огне до готовности.

Из риса обычным способом готовят откидной плов (часть его окрашивают настоем шафрана). В середину плова помещают рыбу с припущенными фруктами, закрывают крышкой и доводят до готовности 5—10 мин. При подаче на тарелку кладут горкой плов, сверху помещают рыбу с фруктами и поливают маслом.

Кутум свежий 198, рис 150, масло топленое 50, изюм 25, кизил 20, лук репчатый 25, шафран 0,1, перец, соль.
Выход 550.

34. Шюйюд-плов. Укроп перебирают, промывают в холодной воде и отваривают при закрытой крышке.

Затем его мелко рубят. Из риса обычным способом готовят откидной плов, который смешивают с укропом.

Из яиц и молока готовят омлет и нарезают его ромбами. При подаче на тарелку кладут плов с укропом. сверху помещают кусочки омлета и поливают маслом.

Рис 150, масло топленое 50, яйцо 2, молоко 30, зелень укропа 60, соль.
Выход 500.

Вопросы для повторения

1 Каковы отличительные особенности азербайджанской кухни?
2 Как готовят первые блюда: пити, кюфта-бозбаш, довгу с мясом?
3 Как готовят дюшбара, сулу-хингал, овдух, парча-бозбаш?
4 Как готовят люля-кебаб, голубцы с виноградными листьями, тава-кебаб?
5 Как готовят бозартму из баранины, гиймя-хингал, кюрзу, кутабы?
6. Каковы особенности приготовления азербайджанского откидного плова?
7 Как готовят пловы: с каурмой, сабза-каурма, чыгыртму с бараниной и цыплятами?
8. Как готовят пловы: тас-кебаб, аришту-плов, ряза-кюфта, джуджу-плов?
9. Какие специи и приправы используются в азербайджанской кухне для приготовления первых и вторых блюд?





Характерной особенностью казахской кухни является широкое использование мяса, молока, мучных продуктов. Летом почти в каждой казахской семье готовят айран — кислое молоко, разбавленное водой. Его пьют как прохладительный напиток, им заправляют различные крупяные похлебки. Из айрана делают курт и иримшик. Курт — это творог, скатанный в колобки и высушенный на солнце, а иримшик — жирный рассыпчатый творог. В крепкий чай казахи добавляют молоко или сливки. Излюбленным напитком является также известный своими лечебными свойствами кумыс — особым способом заквашенное кобылье молоко. Точно так же, как кумыс, готовят шубат из верблюжьего молока.

Зимой у казахов преобладает мясная пища. Кушанья готовятся главным образом из баранины. Но используют и другие виды мяса: говядину, конину, козлятину, птицу.

Из мясных блюд наиболее распространен бешбармак — сваренные в бульоне баранина и куски раскатанного теста. Бешбармак в переводе означает «пять пальцев». Это кушанье называется так потому, что его принято есть руками. Большое блюдо с бешбармаком ставится на середину стола. Мясо подают с костями. Его нарезают и раздают гостям. Бешбармак запивают сорпой — крепким бульоном, который подается в больших пиалах.

Во время тоя (праздника), а также для банкета мясо разделывается особым способом. Баранья туша разбирается по суставвам·костей без разруба иа различные кулииарные части — жвибве (верхняя часть задией ноги), ортаи-жилик (средняя часть ноги), бельдеме или бель-омуртка (почечая часть от тазовой кости по первый позвоиок с ребрами), кабырга (5, 6, 7 и 8-й ребра грудинки от почечиой частн) и др. Всего таких частей 22.

Для банкетв или по специвльному заказу на отдельиом блюде дополнительно подают бараиью голову. Готовится оиа твк. Вначале ее опаливают иад горящими углями. Делают это осторожно, чтобы не пережсчь кожу, затем сбивают рога, тщательно очищают и промывают кожу. После этого голову разделыввют ив нижиюю и верхнюю челюсти, удаляют зубы, в щеках делают проколы. Потом голову варят 3—4 ч прн медленном кипении. Чтобы кожа во время аарки не рвзрывалась, голоау заворачиввют в полотенце.

Право разделать голову барана предоставляется самому почетиому гостю, который отрезает уши н подает их молодым мужчинам. Девушкам дают нёбо. После этого почетный гость отрезвет от головы небольшие кусочки мяса и раздвет всем сндящим за столом, а затем голова переходит от одиого гостя к другому.

Кроме бешбармака чрезвычайио популярны куырдак — жврюое нз печени, легкого н мяса с картошкой. Бадыр куйрык — холоднвя закуска. Для ее прнготовления нарезанную тонкими ломтиками печенку отварнвают вместе с курдючным салом.

Из муки казахи часто готовят баурсаки — кусочки кислого теств, обжаренные в свле, пекут лепешки нз кнслого и пресного теста.

Во мпогнх районах Казахстаиа сохранилнсь старинные печи — тандыры. В иих пекут лепешкн, а также сомсу — лепешкн в виде треугольника с фаршем.

В Казахстане проживает свыше 100 народиостей. Миогие из иих имеют свои любимые блюда. Одиако такие кушанья, как плов, дунганскяя лапша, манты — большие пельмени, свареииые на пвру, по првву можно назвать общеквзахскнмн нвциоиальными блюдами. Их готовят в ресторанах, столовых, чайных.

Казахская кухия, сохраняя спецнфнческие особенности приготовлеиия блюд, зиачительио видоизмеиила

их, учитывая новые кулинарно-технологические требования. Вместе с тем для приготовления и подачи отдельных блюд по-прежнему используются национальный инвентарь и посуда. Так, манты варятся на пару в касканах — особых больших деревянных или металлических решетках, суп подается в кесе — фарфоровых больших чашках без ручек, чай — в пиалах и т. д.

Говоря о казахских национальных блюдах, нельзя не упомянуть также о популярных колбасах — казы, шужуке, карте. Готовятся они из конины различными способами в копченом и вареннокопченом виде.

Примечание. В приводимых ниже рецептах, где не указан вес соли и специй, нормы их закладки на блюдо следующие: соли на первые блюда 5 г, на вторые — 4 г, перца 0,02 В тех случаях, когда соли и специй требуется больше, их вес указывается в рецептах. Блюда при подаче посыпают рубленой зеленью из расчета 4—5 г на порцию.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

1. Салат по-казахски. Мясо жарят целым куском в жарочном шкафу и нарезают тонкими ломтиками, картофель и морковь отваривают и нарезают ломтиками. Соленые огурцы, очищенные от кожи и семечек, и свежие яблоки также нарезают тонкими ломтиками. Затем добавляют зеленый горошек и все перемешивают и посыпают перцем. Салат заправляют сметаной и соусом майонез.

Заправленный салат кладут горкой в салатник, украшают ломтиками мяса, дольками яблок, омлетом, приготовленным из яиц, и зеленью.

Говядина 131, сало растительное 1,5, яйцо $^3/_4$, картофель 67, огурцы соленые 63, морковь 20, горошек зеленый 15, яблоки свежие 40, соус майонез 40, сметана 15, соль, специи.
Выход 300.

2. Печенка с салом. Курдючное сало нарезают большими кусками, кладут в кастрюлю, заливают водой, дают быстро закипеть и варят 15 мин на слабом огне. Затем кладут печенку, добавляют соль, перец и варят до готовности. После этого печенку и сало охлаждают и нарезают ломтиками.

При подаче на каждый ломтик печени кладут ломтик курдючного сала, гарнируют зеленым горошком, огурцами и помидорами и посыпают рубленой зеленью.

Печенна 154, свло курдючное 50, горошек зеленый 39, огурцы соленые 33, помидоры 35, лун зеленый 6, зелень 5, специн, соль.
Выход 240.

3. Турли еттер. Жареное мясо и курнцу, отварные язык н казы илн копченую бараниму нарезают в холодном вндe тонкими ломтиками, укладывают иа блюдо и гарнируют квашеной капустой. Предварительно в отжатую капусту кладут нашинкованный репчатый лук, нарезвиные ломтнками яблоки, нзюм, все перемешивают и заправляют растительным маслом, сахаром, солью н молотым перцем.

Говядина 84, лун 53, нявы или копченая баранина 36, курица 76, сало топленое 5, капуста нвашеная 100, яблони моченые 25, изюм 10, лук репчатый 20, сахар 5, масло растительное 10.
Выход 270.

4. Кабырга с гарниром. У барвиьей грудинки удаляют реберные кости так, чтобы концы нх оствлись в мясе. Грудинку слегка отбивают, солят, посыпают перцем, мелкорубленым чесиоком и сворвчнвают в виде рулета, ие закрывая концов ребер. Затем перевязывают шпагвтом, обжвривают, добавляют немного бульона и тушвт до готовиости. При подвче кабыргу нарезают по 1—2 куска иа порцию вместе с реберной косточкой и гврнируют овощамн н салвтом из капусты.

Приготовление салвта. Свежую капусту шинкуют соломкой, переклвдывают в кастрюлю, солят, звлнвают уксусом н нагревают при непрерывном помешивании, пока она не станет мягкой, звтем охлвждают, добавляют нврезанную соломкой морковь, лук, свхар н асе это заправляют растительным маслом.

Баранина (грудинна) 221, огурцы 55, помидоры 35, напуста свежвя 32, лук репчатый 12, морновь 13, мвсло растительное 5, сахар 1,5, уксус 3%-ный 5, чеснок 0,4, зелень 5, специн, соль.
Выход 225 (в том чнсле баранины 100).

5. Редька с маслом. Редьку нарезают соломкой, ошпаривают кипятком, соединяют с иарезаиным репчатым луком и заправляют растительным маслом, уксусом, солью и молотым красным перцем. При подачe посыпают рубленой зеленью петрушкн нли укропом.

Редькв 100, лун репчатый 15, уксус 3%-ный 10, масло растительное 10, соль, перец красный, зелень по вкусу.
Выход 100.

6. Курица фаршированная по-казахски. Курицу обрабатывают, не разрезая брюшка, надрезают кожу вдоль спины и снимают ее с частью мякоти. Оставшееся мясо отделяют от костей и вместе с бараниной пропускают через мясорубку с мелкой решеткой.

Рис промывают и варят до полуготовности. Репчатый лук шинкуют и пассеруют в масле. Изюм промывают. Сырые яйца смешивают с молоком.

Мясо, рис, изюм, пассерованный лук и льезон смешивают и заправляют молотым перцем и корицей. Этим фаршем наполняют снятую с курицы кожу и сшивают спинной разрез. Тушку заворачивают в салфетку, перевязывают, заливают подсоленной водой или бульоном и варят до готовности на слабом огне. После варки курицу охлаждают в этом же бульоне, затем снимают салфетку и удаляют нитки. При подаче курицу нарезают по 2—3 куска на порцию, кладут на блюдо и гарнируют овощами.

Курица (непотрошеная) 150, баранина 50, рис 8, яйцо 1/4, изюм 5, лук репчатый 10, молоко 30, масло сливочное 10, корица 0,01, перец 0,02, гарнир овощной 150.
Выход 250.

7. Рулет по-казахски. Мякоть говядины, телятины или баранины нарезают кусками и пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Затем добавляют сливочное масло, молоко, соль, молотый черный перец, тщательно перемешивают и снова пропускают через мясорубку. Полученную массу тщательно выбивают и выкладывают слоем в 1 см на смоченное в холодной воде полотенце в виде прямоугольника.

С одного края фарша по всей длине кладут брусочки отварного курдючного сала и заворачивают его фаршем, потом укладывают брусочки омлета и также заворачивают, затем снова курдючное сало, омлет и так до тех пор, пока не будет завернут весь рулет так, чтобы на разрезе получился вид глазированной колбасы. Приготовленный рулет заворачивают в марлю, перевязывают, заливают бульоном или водой, добавляют соль, коренья и доводят до готовности при медленном кипении.

Затем рулет охлаждают под легким прессом, освобождают от марли, нарезают наискось по 1—2 куска на порцию и кладут на блюдо или тарелку. Гарнируют овощами. Отдельно подают соус хрен с уксусом.

Говядина 109 или баранина 113, или телятина 113, молоко 20, масло сливочное 5, сало курдючное 25, яйцо ¼, огурцы 37, помидоры 24, горошек зеленый 15, соус хрен 15, зелень 3, морковь 12, лук репчатый 10.
Выход 150

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Характерная особенность казахских первых блюд — концентрированный бульон. Как правило, вначале приготавливается костный бульон, процеживается, а затем в него уже закладывается мясо. Для того чтобы в бульоне не образовалась пена, например во время приготовления сорпы, мясо предварительно бланшируют.

8. Сорпа (бульон). Каждая порция сорпы готовится отдельно в глиняном горшочке емкостью 600 г. В горшочек кладут 2—3 куска грудинки с косточкой, заливают бульоном, солят и варят при слабом кипении. За 10—15 мин до готовности добавляют перец горошком, лавровый лист, нарезанный репчатый лук и морковь.

Подают сорпу в большой пиале (кесе), можно подать и в глубокой тарелке, сверху посыпают рубленой зеленью. Отдельно на пирожковой тарелке подают баурсак из сдобного теста (технологию приготовления баурсаков см. на с. 170).

Кости 100, говядина (грудинка) 164, лук репчатый 24, морковь 19, зелень 5, соль, специи, выход 500; для баурсака: мука пшеничная 35, яйцо 4, масло сливочное 3, сахар 3, дрожжи 0,5, сало топленое 6.
Выход 50.

9. Солянка по-казахски. Репчатый лук шинкуют и пассеруют, затем добавляют томат-пюре и снова пассеруют 5—7 мин. Соленые огурцы очищают от кожицы, разрезают вдоль на 4 части, удаляют из них семечки, нарезают тонкими ломтиками, заливают крепким бульоном и отваривают.

Отварное мясо и язык, а также баранью колбасу и казы нарезают тонкими ломтиками. При подаче в кипящий бульон кладут подготовленные огурцы, лук с томатом, мясопродукты, черный перец горошком, лавровый лист, кипятят и доводят до готовности. Подают вместе с горячими клецками, сметаной и зеленью.

Приготовление клецек заварных. В кастрюлю точно по норме аливают бульон или воду, добавляют соль, масло и нагревают до кипения. Затем всыпают просе-

янную муку, хорошо вымешивают и проварнвают 5—6 мин. После этого тесто снимают с огня и постепенно добавляют по одному яйцу прн непрерывном помешнвании. Когда тесто станет тягучнм, в столовую ложку набнрвют тесто, в чайной выннмают чвсть и опускают в горячую подсоленную воду нлн бульон и варят прн слабом кипеинн 5—6 мин.

Клецки можно прнготовить н с помощью кондитерского мешка, выпуская тесто на пергамент, смазанный маслом. Пергвмент погружают в бульон и, когдв клецкн всплывут, его удвляют.

Кости (для бульона) 100, говяднна 54, колбаса баранья 26, казы нли бараннна копченая 33, язык (говяжий) 38, огурцы соленые 67, лук репчатый 48, масло топленое 10, томат-пюре 25, зелень 5, сметана 30, специн; для клецек: мука пшеничная 20, масло слнвочное 6, яйцо 1/4, бульон 30.
Выход 500.

10. Кеспе с мясом. Из мукн, яиц и воды с добавлением соли замешивают крутое тесто, тонко раскатывают его, сворачивают трубочками и нврезвют тонкой соломкой.

В подсоленный костный бульон кладут мясо, варят его до готовности и нарезают по 1—2 кусочка на порцию. В бульон опускают нарезанную соломкой пассированную морковь, лапшу и варят до тех пор, пока лапша не всплывет, добавляют сырой репчатый нашинкованный лук, перец, мясо, лавровый лист и доводят кеспе до готовности.

Перед подачей кеспе посыпают зеленью.

Кости (для бульона) 100, говяднна 76, морковь 25, лук репчатый 18, сало топленое 10, зелень 6, специи, соль; для лапшн: мука пшеничная 40, яйцо 1/5.
Выход 500.

11. Ащы сорпа. Говяжье или бврвнье мясо нарезают кусочкамн в внде лапши по 10—15 г, солят, посыпают перцем и обжаривают до образования корочки вместе с курдючным нлн говяжьим салом. После этого добавляют шннкованный лук, шинкованную соломкой редьку и продолжают жарить еще 8—10 мин. Затем кладут свежие помидоры, нарезанные долькамн, мелкорубленный чесиок, лавровый лист, добавляют винный уксус, немного бульона и тушат все до готовности. Тушеные продукты опускают в процеженный костный бульон, добавляют яичный омлет, нарезанный в виде лапши нли

квадратиков, дают вскипеть и доводят до готовности. При подаче посыпают рубленой зеленью.

Кости (для бульона) 100, говядина (грудинка) 164 или баранина 163, сало курдючное 25 или масло топленое 15, редька 30, лук репчатый 48, помидоры 40, чеснок 2, уксус винный 15, яйцо 1, молоко 15, зелень 5, специи, соль.
Выход 500.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

12. Мясо по-казахски. Из муки, яиц и воды с добавлением соли замешивают крутое тесто, как для лапши, тонко его раскатывают и нарезают в виде крупных ромбов (8×8 см) или квадратов (сочни) и отваривают в бульоне. Куски баранины или говядины весом 1,5—2 кг отваривают до готовности в подсоленной воде вместе с черным перцем (горошком), вынимают, нарезают тонкими широкими ломтиками, заливают бульоном, в котором варилось мясо, добавляют шинкованный кружочками репчатый лук, молотый перец и тушат 2—3 мин.

При подаче в глубокую тарелку или на блюдо кладут вареные сочни, а на них мясо с луком. Сверху посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают сорпу.

Баранина 326 или говядина 327, лук репчатый 60, перец 0,1; для сочней: мука пшеничная 80, яйцо 1/8, зелень 5.
Выход 430 (в том числе мяса 150).

13. Куырдак (казахская поджарка). Субпродукты нарезают мелкими кубиками, солят, посыпают перцем и обжаривают вместе с курдючным салом до образования корочки, добавляют шинкованный репчатый лук и снова жарят. После этого заливают небольшим количеством бульона и тушат до готовности. Точно так же куырдак готовят из говядины, баранины и конины. При подаче посыпают зеленью. На гарнир можно подать картофель.

Легкое 184, печенка говяжья 115, сердце 62, сало курдючное 90, лук репчатый 48, перец 0,5, зелень 5.
Выход 300.

14. Шашлык из печенки. Обработанную говяжью печенку нарезают брусочками толщиной 1,5—2 см, длиной 5 см, весом 15—20 г. Курдючное сало нарезают квадратиками или кружочками. Затем нанизывают на шпажку вперемежку кусочки печенки и сала и жарят над углями в мангале, периодически поливая солевым раствором

(нв 1 л воды 100 г соли). Подают шашлык на шпажке по 2—3 шт. на порцию, посыпав рубленой зеленью.

Печенка говяжья 115, сало курдючное 60, зелень 10.
Выход 110.

15. Шашлык из баранины. Мякоть баранины нарезают кусочками весом 15 г, солят, посыпают перцем, смачивают уксусом, добавляют небольшое количество тонконарезанного лука, сахар, перемешивают и маринуют в глиняной или фаянсовой посуде 4—7 ч. Затем мясо нанизывают на шпажку и обжаривают над углями в мангале. При подаче шашлык посыпают маринованным в уксусе с сахаром репчатым луком, нарезанным тонкими кольцами.

Баранина 221, лук репчатый 60, уксус 3%-ный 20, сахар 1, перец 0,5.
Выход 150.

16. Бостурме по-казахски. Баранину (корейка, задняя нога) нарезают по 2 кусочка на порцию в виде широкой ленты, слегка отбивают, солят и посыпают перцем. Затем добавляют нарезанный кольцами репчатый лук, заливают уксусом и ставят в холодное место на 3—4 ч.

На середину маринованного мяса укладывают нарезанные дольками свежие или соленые помидоры и лук, с которым мясо мариновалось. После этого мясо сворачивают трубочкой в виде колбаски, нанизывают на шпажку сначала целый помидор, потом мясо, снова целый помидор. Жарят в мангале над раскаленными углями, периодически смазывая жиром. Подают бостурме на шпажках по 2 шт. на порцию, посыпав мелкошинкованным зеленым луком.

Баранина 332, лук репчатый 72, уксус 3%-ный 20, жир 5, помидоры 71, лук зеленый 25, перец черный 0,05.
Выход 250 (в том числе мяса 150).

17. Палау казахский (плов). В казане или кастрюле с нагретым маслом обжаривают нарезанный репчатый лук. Баранину (по одному куску на порцию) солят, перчат и обжаривают до образования румяной корочки, добавляют нарезанную соломкой морковь и еще обжаривают. В мясо засыпают мелконарезанную курагу, промытый рис, жареный лук. Обравнивают, чтобы середина получилась горкой, заливают водой (на 1 кг риса 1,5 л воды), делают 2—3 прокола веселкой на всю глубину

до диа для равиомериого распределения жидкости, закрыааают плотио крышкой и при слабом иагреве доаодят до готовиости. Во время варии размешивать пвлау иельзя, и только готоаый палау осторожно перемешивают веселией. Рнс в палау должеи быть рассыпчатый.

Баранина 110, сало баранье 40, лук репчатый 36, морковь 50, курага или яблоки сушеные 16, рис 100.
Выход 350.

18. Палау с изюмом. Нарезаииую иа кусочки баранииу солят, посыпают перцем, иладут в кастрюлю с разогретым жиром и обжаривают до образоаания румяиой иорочки, добавляют нарезаниую соломиой моркоаь, репчатый луи и еще обжаривают. Полоаину полагвющегося промытого риса уиладыаают ровиым слоем иа мясо. Затем иа рис кладут перебраииый промытый изюм, засыпают оствавшимся рисом, края срааниаают так, чтобы середина получилась горкой, залиааают водой (па 1 иг риса 1,5 л воды). После этого делают 2—3 прокола аеселкой иа всю глубину до дна, плотио заирыааают ирышкой и иа слабом огие доаодят палау до готоаности. Во аремя аарии размещивать его иельзя. Готоаый палау осторожно перемешиааают снизу ваерх.

Бараннна 149, масло топленое 50, рнс 100, морковь 100 лук репчатый 50, нзюм 40.
Выход 490.

19. Бельдеме (седло) из баранины. Из целой туши молодой баранины отделяют поясничную (почечную) часть от тазоаой иости по пераый позвонои с ребрами, слегиа подрезают с двух сторои пашниу и подворачивают ее под корейку, натирают солью, чесноком и обжариаают в жарочном шкафу до готоаности.

Перед подачей мякоть мяса срезают с позаоиков, иарезают наискось поперек волокон шириоими ломтиками. Освобождениые от мяса позвоночиые кости без расчлененин иа суставы укладыааают на блюдо, на них с двух сторон — нарезаииое мясо, придавая аид целого седла. Кушанье гарнируют принущенным рисом или зеленым горошиом, поливают мясным соком, полученным при обжаривании, н украшают зеленью.

На 8—10 порций: баранина 1650, соль 15, чеснок 3, рис 480, зелень 20, масло сливочное 79.
Выход 1950 (в том числе баранины 750).

20. Асып. Мякоть баранины, сердце, легкое и печень нарезают кусочками и пропускают через мясорубку. Затем добавляют мелконарезанное курдючное сало, рубленый репчатый лук, промытый рис, соль, молотый черный перец, все хорошо перемешивают и разводят холодной водой. Фарш для асып должен быть полужидким (на 1 кг фарша 350 г воды).

Полученным фаршем с помощью колбасного шприца или через мясорубку, в которую вместо решетки вставляется металлическая цевка, начиняют бараньи кишки. Затем кишки завязывают с двух концов, прокалывают в нескольких местах иглой, кладут в кипящую подсоленную воду или бульон и варят 50—60 мин. Подают асып в горячем или холодном виде.

Баранина 200, сердце 200, легкое 240, печенка 170, сало курдючное 150, лук репчатый 120, рис 150, соль 15, перец черный 1, кишки бараньи 200.
Выход 1000.

21. Ми-шужук. Мозги заливают холодной водой, вымачивают в течение 1—2 часов и очищают от верхней пленки и кровоподтеков. Мякоть баранины или говядины нарезают на куски и пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Репчатый лук мелко рубят. Рис перебирают и промывают. Затем смешивают вместе мозги, баранину, рис, лук, заправляют солью, молотым черным перцем и разводят холодной водой до густоты полужидкой каши.

Полученным фаршем начиняют кишки, перевязывают концы, делают несколько проколов иглой и отваривают в кипящей воде до готовности.

Мозги 770, баранина 400, рис 125, лук репчатый 161, соль 10, перец черный 1, кишки 200.
Выход 1000.

БЛЮДА ИЗ МУКИ И ОВОЩЕЙ

22. Лапша дунганская (дательман). Из муки и воды замешивают крутое тесто и ставят для набухания на 3—4 ч. Затем тесто обминают, смачивая его поверхность водным раствором поташа или соды для того, чтобы увеличить его вязкость и тягучесть, и снова дают расстояться. После этого кусок теста весом примерно в 3 кг еще раз промнают, смачивая соленым раство-

ром с поташом, и раскатывают в виде удлиненного жгута.

Концы жгута берут руками и вытягивают на весу, складывают пополам, получившуюся петлю теста скручивают, затем снова вытягивают и складывают, скручивая петлю жгута после каждой вытяжки то влево, то вправо. Такую операцию проделывают до тех пор, пока витки жгута не будут иметь одинаковую толщину по всей его длине. Тесто кладут на стол, вытягивают вдвое, подпыляют мукой и снова вытягивают, пока отдельные нити не будут иметь толщину вермишели.

Полученную лапшу отваривают в кипящей подсоленной воде, хорошо промывают холодной водой и смазывают растительным маслом.

Мясо нарезают тонкими брусочками, обжаривают в жире вместе с шинкованным луком и заправляют солью, красным перцем, мелкорубленым чесноком и уксусом, затем добавляют мясной бульон и доводят до готовности. Можно в этот мясной соус дополнительно ввести сладкий перец, баклажаны или капусту из расчета 25 г нетто на каждую порцию.

Перед подачей лапшу разогревают. Для этого ее кладут в дуршлаг и опускают в горячую воду, затем кладут в глубокую тарелку вместе с приготовленным мясом и поливают соусом.

Мука пшеничная 132+12, поташ озерный 2, соль 6, масло растительное 2, говядина 107, масло топленое 15, лук репчатый 24, чеснок 1, перец красный молотый 2, уксус 3%-ный 15, вода для замеса теста 66, бульон костный 65.
Выход 450 (в том числе мяса 50).

23. Лапша дунганская (шо-банжем). Мясо нарезают тонкими брусочками как на беф-строганов или азу, солят, посыпают молотым красным перцем и обжаривают в жире вместе с шинкованным репчатым луком. Затем заправляют мелкорубленым чесноком, пассерованным томатом-пюре, уксусом. После этого добавляют шинкованную соломкой редьку, мясной бульон и тушат до готовности. Соус должен иметь матово-красный цвет и острый вкус.

При подаче приготовленную дунганскую лапшу разогревают, укладывают в косе или глубокую тарелку с мясом, поливают соусом и посыпают зеленью.

Говядина 161, масло топленое 15, лук репчатый 24, томат-пюре 10, редька 80, чеснок 2, уксус 3%-ный 15, перец красный 1, зелень 5; для лапши: мука пшеничная 105+10, поташ озерный 2, соль 6, масло растительное 2.
Выход 450 (в том числе мяса 75).

24. Манты с бараниной. Из муки и воды с добавлением соли замешивают очень крутое тесто, накрывают его влажным полотенцем и ставят для набухания на 30—40 мин. Затем тесто раскатывают тонкими жгутами и отрывают по 5 кусочков на порцию, весом 19—20 г каждый, раскатывают в тонкий кружок так, чтобы его края были несколько тоньше, чем середина.

Жирную баранину мелко рубят или пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Затем добавляют в мясо мелкорубленый репчатый лук, холодную воду, соль, молотый перец и все тщательно перемешивают, пока не получится однородная масса.

Фарш кладут на середину кружочка теста, края защипывают.

Подготовленные манты укладывают в смазанные жиром решетки касканов. Затем касканы (3—4 шт.) устанавливают над котлом с кипящим бульоном или водой, сверху плотно закрывают специальной крышкой и варят на пару 25—30 мин. Тесто должно быть сухим, не прилипать к рукам.

Готовые манты поливают сантаном (бульоном с уксусом, сливочным маслом и перцем) или сметаной.

Если баранина тощая, то в мясо необходимо добавить курдючное сало. В фарш можно положить чеснок.

Точно так же готовят манты из кислого теста.

Мука 75, баранина 250, лук репчатый 70, соль 5, перец красный 1, сало топленое на смазку каскана 5, уксус 3%-ный 15, бульон 30, масло на сантан 5 или сметана 50.
Выход 300 (5 шт.), соус 50.

25. Манты из кислого теста. Из муки, дрожжей, сахара, воды с добавлением соли замешивают крутое тесто. Затем раскатывают его кружочками, подпыляя мукой. В остальном приготовление такое же, как с бараниной. Манты из дрожжевого теста более объемны по виду и сочнее по вкусу.

Мука пшеничная 100, дрожжи 2, баранина 158, лук репчатый 77, перец 0,5, масло растительное 5; для сантана: бульон мясокостный 20, уксус 3%-ный 10, масло 3.
Выход 200 (4 шт.).

26. Манты жареные. Приготовленные из кислого теста манты с бараниной (см. рецепт 25) укладывают на сковородку с разогретым жиром и обжаривают. Затем добавляют томат-пюре, бульон, уксус и тушат при закрытой крышке до готовности. При подаче манты поливают соком, в котором они тушились.

Мука пшеничная 100, дрожжи 2, баранина 168, лук репчатый 77, перец 0,5, жир 15, уксус 3%-ный 15, томат-пюре 5, бульон 15. Выход 230 (4 шт.).

27. Манты с тыквой. Тыкву нарезают мелкими кубиками, добавляют мелконарезанное курдючное сало или жирную баранину, слегка спассерованный репчатый лук, молотый перец и соль, тщательно перемешивают. В остальном манты с тыквой готовят так же, как манты с бараниной.

При подаче манты поливают сливочным маслом или сметаной.

Мука пшеничная 100, тыква 250, сало курдючное 50 или баранина 69, лук репчатый 50, перец 0,5, масло сливочное 10, сметана 30.
Выход 360 с маслом или 380 со сметаной (7 шт.).

28. Манты с творогом. Творог пропускают через мясорубку или протирают через сито, добавляют яйца, ванилин и сахар и тщательно перемешивают. В остальном манты с творогом готовят так же, как манты с бараниной. При подаче поливают сметаной.

Мука пшеничная 100, творог 170, яйцо 1, ванилин 0,01, соль 3, масло растительное для смазки каскана 3, сметана 50.
Выход 350 (5 шт.).

29. Беляши. Кислое тесто разделывают на лепешки по 2 шт. на порцию, на середину кладут фарш, края поднимают вверх и защипывают, оставляя отверстие. После этого придают изделию плоскую форму.

Для фарша мясо пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком, добавляют соль, перец, воду и тщательно перемешивают.

Беляши обжаривают в масле с двух сторон до готовности, причем сначала кладут на сковородку фаршем вниз.

Для теста: мука пшеничная 80, вода или молоко 40, дрожжи 2, сахар 2; для фарша: говядина жирная 149, лук репчатый 24, вода 15, масло топленое для обжарки 15.
Выход 210 (2 шт.).

30. Балиш (пирог). Из муки, сливочного масла, воды и соли замешивают тесто средней густоты. Кусок теста раскатывают в виде квадратной лепешки толщиной в 1 см и закрывают ею дно и борта сковородки. Сверху на лепешку в один слой укладывают мясной фарш из мякоти баранины, нарезанной мелкими кубиками, промытого сырого риса, рубленого репчатого лука, заправленного небольшим количеством воды, соля и черного молотого перца.

На мясной фарш укладывают слой тонких кусочков сырого мяса, курицы или гуся и закрывают мясным фаршем и раскатанной в виде квадрата второй лепешкой из теста. Края лепешек защипывают, сверху делают в нескольких местах проколы и закрывают отверстия колпачками из теста.

Выпекают балиш в жарочном шкафу. Во время выпечки через отверстия несколько раз добавляют небольшое количество бульона для того, чтобы балиш был более сочным. Подается в горячем виде.

Мука пшеничная 105, масло сливочное для теста 20, мясо (баранина или телятина) 110, курица 100, рис 15, лук репчатый 20, соль 3, перец молотый 0,02.
Выход 300.

31. Пирожки казахские. Из муки, воды, сливочного масла, яиц и сахара с добавлением соли замешивают сдобное некрутое тесто, которое тонко раскатывают и разделывают на кружочки. Для фарша субпродукты отваривают, пропускают через мясорубку, заправляют пассерованным луком, перцем, солью, белым соусом и проваривают при непрерывном помешивании.

На середину кружочков теста укладывают приготовленный фарш. Тесто сворачивают пополам и защипывают в виде полумесяца. Затем обжаривают в жире. Подают на пирожковой тарелке по 2 шт. на порцию.

Для теста: мука пшеничная 12, жир 2, яйцо $^1/_{10}$, сахар 0,5, соль 0,5; вес теста 25; для фарша: легкое 25, сердце 5, печенка 5, лук репчатый 1, мука пшеничная 0,9, жир 1,5, перец 0,02. Вес фарша 30. Жир для обжарки 5.
Выход 50 (1 шт.).

32. Сомса по-казахски. Из муки, сливочного масла и горячей соленой воды замешивают сдобное некрутое пресное тесто, раскатывают в форме колбасок и нарезают кусками весом по 100 г. Затем раскатывают лепешки, на которые кладут фарш. Края лепешек защипывают,

придают сомсе треугольную форму, смазывают яйцом и выпекают в жарочном шкафу.

Приготовление фарша. Обработанное легкое, сердце и печенку отдельно отваривают до готовности, затем пропускают через мясорубку, заправляют пассерованным луком, перцем и белым жидким соусом, состоящим из пассерованной муки, разведенной горячим мясным бульоном. После этого фарш тщательно перемешивают. Подают в горячем виде.

Для теста: мука пшеничная 70, масло сливочное 12, вода горячая 20, соль 1,5; вес теста 100; для фарша: легкое 100, сердце 40, печенка 35, лук репчатый 15, мука 1,5, жир 15, перец 0,02.
Выход 200

33. Баурсак из пресного теста. Из муки, молока, яиц, сливочного масла с добавлением сала замешивают пресное тесто, которое раскатывают слоем толщиной в 3—4 мм. Затем из теста нарезают квадратики размером 3×3 или 4×4 см и жарят их во фритюре.

Готовые баурсаки должны быть вздутыми и пустотелыми внутри.

Для баурсака из пресного теста: мука пшеничная 70, молоко 17, яйцо 1/5, соль 1, масло сливочное для теста 5, жир для обжарки 15
Выход 100.

34. Баурсак из кислого теста. Из муки, воды, дрожжей, сахара и соли замешивают кислое тесто и ставят для расстойки. Затем тесто раскатывают в виде колбасок и нарезают кусочками по 15 г, закатывают шариками и жарят во фритюре.

Для баурсака из кислого теста: мука пшеничная 75, дрожжи 1, соль 1, сахар 4, сало топленое для обжарки 15.
Выход 100

35. Токаш (казахская лепешка). Из муки, воды, дрожжей и соли замешивают кислое тесто. Затем тесто разделывают по 1 куску на порцию. Каждый кусок теста хорошо обминают в муке, раскатывают в виде круглой лепешки, в середине делают небольшое углубление и проколы. Выпекают в тандыре или кладут лепешку на смазанную жиром сковородку и выпекают в жарочном шкафу.

Лепешку можно приготовить и другим способом. После формования ее опускают в подсоленную воду и

отварнвают до готовности. Затем колеруют в жарочном шкафу.

Мука ошеннчная 160, дрожжи 2, соль 3, жнр 2.
Выход 200.

36. Чай по-казахски. Излюбленным в Казахстане считается чай черный байховый: грузинский, индийский, цейлонский.

Перед заваркой фарфоровый чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай и заливают кипятком. Чайник ставят на горячее место и настаивают минут пять, не допуская кипения.

При подаче крепко завареннный чай разливают в пиалы и доливают кипятком. Отдельно подают сахар и горячее кипяченое молоко или свежие сливки.

Чай 2, сахар 15, молоко 30.
Выход 200.

37. Айран. Молоко доводят до кипения, затем охлаждают до комнатной температуры, добавляют закваску (простоквашу, кефир), размешивают, разливают в стеклянную, фарфоровую или керамическую посуду, закрывают крышкой и выдерживают для созревания 5—6 ч.

Молоко цельное 220, кефир 40.
Выход 250.

Вопросы для повторения

1. Каковы характерные особенности казахской национальной кухни?
2. Как готовят казахские холодные блюда и закуски: салат по-казахски, бадыр-куйрык, кабыргу, турли еттер, редьку с маслом?
3. Как готовят курицу фаршированную по-казахски, рулет по-казахски?
4. Каковы особенности приготовления первых блюд: сорпы, солянки по-казахски, кеспе с мясом, ашы сорпа?
5. Как готовят блюда из мяса: мясо по-казахски, куырдак, шашлык из печенки и баранины, бельдеме, бостурме по-казахски?
6. Как готовят асып, плов казахский и плов с изюмом?
7. Каковы особенности приготовления лапши дунганской? Как готовят манты из пресного и дрожжевого теста?
8. Как готовят манты жареные, с тыквой, творогом, беляши, балиш?
9. Как готовят пирожки казахские, сомсу по-казахски, баурсаки из пресного и кислого теста, токаш?
10. Каковы особенности приготовления чая по-казахски и айрана?





Для узбекской национальной кухни характерно широкое использование мяса. По традиции узбеки предпочитают баранину, говядину потребляют редко, конину, которая идет на приготовление лишь некоторых кушаний (вареных колбас и др.), еще реже. Рыба используется мало, главным образом населением, проживающим в прибрежных районах.

Характерная особенность современной узбекской национальной кухни — использование для приготовления блюд разнообразных овощей: моркови, тыквы, картофеля, помидоров, репы и др. Хотя картофель, капуста, помидоры, баклажаны начали культивироваться в Узбекистане лишь с конца XIX в., сейчас в республике эти овощи выращиваются и употребляются в пищу повсеместно. Широкое применение в узбекской кухне нашли различные травы, как культурные, так и дикорастущие. Такие приправы, как кориандр, мята, базилик, красный перец и др., добавляются в кушанья в довольно значительных дозах.

Основу большей части блюд узбекской кухни составляют мука и зерно. Значительное количество кушаний из муки, разнообразных и сложноприготовляемых, свидетельствует о глубоких традициях этой самобытной кулинарии.

Среди мучных изделий широкое распространение получила лапша, которая используется для приготовления и первых и вторых блюд. Лапшу варят в виде супа

(кескан-ош, суюк-ош) с приправой из кислого молока и хорошо перетопленного масла; в суп кладут сушеный укроп. Два сходных блюдв — нарын и лагман — представляют собой разновидности откинутой лапши с приправой. Для первого из них лапшу режут из отваренных в воде или мясном бульоне кусочков тонко раскатанного теста, зэтем лапшу заправляют вареным мясом и заливают крепким бульоном. Характерно, что нарын когда-то считвлся блюдом для почетных гостей. В Ташкенте, например, оно подавалось обычно в тех случаях, когда собирались одни мужчины.

Лагман представляет собой отвваренную в воде длинную лапшу. Заправляется она соусом из мясв с большим количеством овощей.

Чрезвычайно популярны в республике разного вида пельмени. Мелкие пельмени с рубленым мясом и луком (чучвара) варят в воде, а крупные — манты — готовят на пару в особых решетах — каскаңах.

Для узбекской кухни весьма характерны также различного вида пирожки (сомсв). Их чаще всего готовят с сырым мясом, которое мелко рубят, смешивают с большим количеством нврезанного лука и сильно перчат. Очень распространены пирожки с тыквой, сильно сдобренной перцем.

Среди других национвльных блюд значительное место занимают всевозможные супы и каши: рисовый суп — мустава, похлебка из машв (род бобового растения) — машхурда и др. Повсеместно употребляют густые каши из риса с мясом — шавла, из машв — машкичири, а также рисовую кашу на молоке — шир-гуруч.

Гордость узбекской национальной кухни — плов. Его готовят во всех столовых и ресторанах. Приготовлением этого любимого узбеками блюда чаще всего занимаются мужчины.

Плов готовят из риса, а кое-где из риса с машем (например, в Бухаре) в сочетании с мясом, луком и желтой морковью. В него кладут много жира — растительного или животного (бараньe сало).

Любимый напиток в Узбекистане — черный и зеленый чай. Его пьют повсюду. Зеленый чай, или, как его называют, «кок чай», употребляемый, как правило, без сладостей, прекрасно утоляет жажду в летний зной.

Климатические условия и образ жизни узбеков привели к созданию определенного режима питания. Основ-

вой прием пищн, когда готовят н подвют наиболее кв·лорийные блюда, приходится на вечер — время, когда в летние месяцы спадает дневной жвр и когда работающие возвращаются домой. Завтрак часто огранкчнвается чаем, к которому иногда подвются сливки или пенки, снятые с кипяченого молока. В течение дня лишь слегка закусывают: пьют чай с хлебом, летом едят фрукты, салат из помидоров.

Следует подчеркнуть, что узбеки сохрвнилн чрезвычайно почтительное отношение к хлебу. Детей с малых лет прнучают подбирать каждую упавшую нв землю крошку, «чтобы хлеб не был осквернен». В доме хлеб хранится в передней, почетной части комиаты. Разломить за едой хлеб (лепешки не режут) — обязанность и право старшего в семье.

У узбеков очень ценится умение крвсиво, со вкусом подать на дастврхан угощение. В новых обычвях сочетаются современые культурные нввыки и традиционный национальный этикет. Твк, например, пищу подают в чвшках отдельно каждому. Перед едой и после еды обязательно моют руки. Во время приема гостей участников трапезы обносят водой для мытьн рук.

Примечание. В некоторых приводимых ниже рецептах количество зелени и специй не указывается. Нормы закладки их на блюдо следующие: зелени 8 г, мяты 5 г, корицы 0,2 г, гвоздики 0,1 г, перца 0,1 г, имбиря 0,1 г, шафрана 0,01 г. Первые и вторые блюда при подаче посыпают зеленью петрушки, укропа, кинзы.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

В узбекской кулинврии супы готовят на мясном, костном, в некоторых мествх (Хорезме, Каракалпакии) — рыбиом бульоне. Широко распространены также супы, заправленные пресным или кислым молоком.

Суп варят с рнсом, пшенной крупой, машем, фасолью, горохом, джугарой, с различными сортами тыквы.

Любимыми супами узбеков являются шурпа и мастава. Технология приготовлення маставы похожа на технологию приготовления плова, и поэтому народ это блюдо называет «жидким пловом». Маставу, как и многие другие супы, готовят не только к обеду и ужину, но иногда и к завтраку.

В зависимости от способа приготовления супы разделяются на приготовленные из предварительно поджаренного мяса (мастава, каурма-шурпв и др.) и сырого мяса (шурпа-чабан, нврыи и др.). Подготовка продуктов для разного рода супов различна. Для супов с поджаркой мясо и овощи нарезают мелкими кусочками, для супов без поджарки мясо зввкладывают крупными кусками. Чтобы придать супу более острый вкус, поджариваемое мясо кроме специй заправляют еще помидорами, болгарским перцем, томатом, а супы без поджаркн — кислым молоком.

Все супы, кроме молочных, заправвляют стручковым или молотым черным или красным перцем. Из зелени широко используются кинза, укроп, райхон, а также лавровый лист.

1. Мастава. Баранину нарезают кусочками по 20—25 г и жарят до образования румяной корочки в сильно разогретом жире. Затем добавляют нарезанный кубиками лук, красный перец и жарят все вместе. После этого кладут нарезанные мелкими кубиками репу и морковь. Когда овощи поджарятся, добавляют томат-пюре и пассируют еще 5—8 мин, затем заливают бульоном, закладывают рис, нарезанный крупными кубиками картофель и варят до готовности. При подаче суп заправляют кислым молоком, черным перцем и посыпают зеленью.

Баранина 108, маргарин столовый 15, рис 50, картофель 93, морковь 31, репа 33, лук репчатый 24, помидоры свежие 47 или томат-пюре 10, молоко кислое 40, специи.
Выход 500.

2. Машхурда. Мясо нарезают мелкими кусочками и обжаривают вместе с луком, нашинкованным соломкой, добавляют перец, заливают бульоном и доводят до кипения. Затем добавляют маш и варят на слабом огне до тех пор, пока зерна маша не полопаются. Затем закладывают рис и ставят на 15 мин на сильный огонь. Солить можно только после того, как сварится маш. После этого добавляют нарезанный дольками картофель и доводят до готовности. При подаче заправляют кислым молоком, мелкорубленой зеленью или зеленым луком.

Говядина 109, жир 10, рис 20, маш 20, лук репчатый 17, картофель 100, молоко кислое 30, зелень 5.
Выход 500.

3. **Каурма-шурпв.** Говядину нарезают кусочками по 20—25 г и жарят до образования румяной корочки, затем добавляют нарезанный соломкой лук, красный перец и жарят все вместе. После этого кладут нарезанную кубиками морковь, томат-пюре, жарят еще 5—8 мин, заливают бульоном, закладывают картофель, нарезанный кубиками, и варят до готовности. При подаче посыпают зеленью.

Говядина 109, маргарин столовый 10, картофель 233, лук репчатый 30, морковь 31, томат-пюре 10, перец красный (стручки). Выход 500

4. **Шурпа-чабан.** Куски баранины (с реберными костями или одну мякоть) заливают холодной водой и варят. За 30 мин до окончания варки в бульон кладут нарезанный репчатый лук (половину нормы, предусмотренной рецептом), картофель, протертые помидоры или томат-пюре и варят до готовности. Оставшийся сырой лук мелко шинкуют, посыпают черным молотым перцем и перетирают в салфетке. При подаче этот лук кладут в касы (миску) и заливают супом.

Баранина 108, маргарин столовый 10, картофель 187, лук репчатый 100, помидоры 47 или томат-пюре 10.
Выход 500.

5. **Шурпа.** Баранину и курдючное сало нарезают кусочками, заливают холодной водой и варят до полуготовности, затем добавляют лук, морковь, нарезанные соломкой, помидоры или томат-пюре, картофель, нарезанный кубиками, красный перец и варят до готовности. При подаче посыпают зеленью.

Баранина 108, сало курдючное 10, картофель 134, морковь 25, помидоры 47 или томат-пюре 10, лук репчатый 18, специи.
Выход 500.

6. **Кийма-шурпа.** Варят костный бульон, в него опускают картофель, нарезанный чесночком, мелконарезанные пассированные лук, морковь и варят до полуготовности, затем закладывают кийма (фрикадельки). При подаче в шурпу кладут припущенный отдельно рис, кислое молоко или сметану и посыпают зеленью.

Приготовление кийма. Говядину дважды пропускают через мясорубку, массу заправляют солью, перцем и яйцом и разделывают в форме фрикаделек.

Кости гояжьи 100, говядина 78, маргарин столовый 10, рис 30, картофель 100, морковь 19, лук репчатый 24, яйцо $^1/_4$, молоко кислое 30 или сметана 15.
Выход 500.

7. Кифта-шурпа. Нут[1] перебирают, промывают, замачивают и через 2 ч отваривают до готовности без соли. Из ностей готовят бульон. Репчатый лук, морковь, помидоры нарезают ломтинами и пассируют до полуготовности. Баранину дважды пропускают через мясорубку, соединяют измельченное мясо с припущенным отдельно до полуготовности рисом, добавляют сырые яйца, соль, перец и разделывают в виде сарделен (кифта) по 1—2 шт. на порцию.

В процеженный нипящий бульон нладут кифту, варят до полуготовности, добавляют нврезанный нартофель, через 10 мин — пассированные овощи, отварной горох и доводят до готовности. Прн подвче шурпу наливают в касы (большую пиалу) и посыпают рубленой зеленью.

Кости 100, баранина 93, рис 20, яйцо $^1/_8$, маргарин столовый 10, картофель 100, морковь 31, лук репчатый 30, нут 20, помидоры 47 или томат-пюре 10, специи.
Выход 500.

8. Нарын. Баранину, нопченую грудинку и сало отваривают, звтем вынимают из бульона, охлвждают и нарезают соломкой.

Из муки и воды вамешивают крутое тесто, тонко раскатывают его и режут нв куски 10×5 см, отваривают в соленой воде и нарезают соломкой. Лун мелно шинкуют и пассируют до золотистого цвета. При подаче мясные продукты, лапшу и лук посыпают перцем и звливают бульоном.

Баранина 54, грудинка баранья копченая 34, сало курдючное 10, лук репчатый 30, специи. Для теста: мука пшеничная 75, вода 25.
Выход 500

9. Суюн-ош. Говядину пропускают через мясорубну или рубят ножом, солят, нладут в посуду с рвскаленным жиром и обжаривают до появления румяной норочни. Добавляют нарезанные соломкой лун и морновь и продолжают жарить еще 8—10 мин. Затем мясо заливают бульоном, дают занипеть и варят при слабом нипении, добавляя картофель дольками, в звтем домаш-

[1] Нут можно заменить нелущеным горохом.

ную лапшу, доводят до готовности. При подаче в суп добавляют кислое молоко.

Говядина 109, маргарин столовый 10, картофель 93, мука пшеничная (для лапши) 40, морковь 10, лук репчатый 24, молоко кислое 30, специи.
Выход 500.

10. Ширкавак (молочный суп с тыквой). Тыкву очищают, нарезают крупными кусками, промывают, кладут в кастрюлю вместе с перебранным промытым рисом, заливают водой, солят и припускают до полуготовности. Затем заливают молоко и варят до готовности.

Тыква 70, рис 30, молоко 400, соль.
Выход 500.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

11. Каурма (жаркое из баранины с картофелем). Баранину нарезают кусочками по 20—25 г и обжаривают вместе с нашинкованным луком. Затем добавляют томат-пюре, муку и продолжают жарить. После этого заливают бульоном и тушат. Во время тушения кладут картофель, нарезанный кубиками, заправляют солью, специями и доводят до готовности. При подаче посыпают зеленью.

Баранина 165, жир 20, картофель 300, томат-пюре 15, мука 5, лук репчатый 21, зелень, соль, специи.
Выход 350.

12. Бехили жаркоп (жаркое с айвой). Жирную баранину нарезают мелкими кусочками, лук шинкуют кольцами, смешивают с мясом, солят, заправляют специями, зеленью и все перемешивают. Из айвы удаляют сердцевину и нарезают дольками. На дно кастрюли кладут мясо, сверху дольки айвы, добавляют немного воды и тушат при закрытой крышке на слабом огне 45—50 мин, не размешивая. При подаче посыпают рубленым зеленым луком или зеленью кинзы.

Баранина 165, айва 300, лук репчатый 21, зелень, специи, соль.
Выход 300.

13. Шашлык узбекский. Баранину нарезают мелкими кусочками, лук шинкуют, заливают маринадом, перемешивают и оставляют на 3—4 ч в холодном месте. Затем мясо нанизывают на шпажку, на конец которой насаживают кусок сала, посыпают мукой, жарят над

раскаленными углями. Подают по 3—4 шпажки с шашлыком на порцию. Гарнир — нашинкованный лук и зелень петрушки.

Баранина 57, сало курдючное 6, лук репчатый 24, зелень петрушки 10, мука пшеничная 3; для маринада: анис 0,5, лук репчатый 10, перец красный 0,5, уксус 3%-ный 5.
Выход 50 (на одну шпажку).

14. Тхум-дульма (зразы по-узбекски). Мякоть говядины, замоченный в воде хлеб, репчатый лук дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой, добавляют соль, перец, воду и тщательно перемешивают. Затем фарш разделывают в виде лепешки, заворачивают в нее сваренные вкрутую яйца, панируют в сухарях и жарят во фритюре. На гарнир подают жареный картофель, свежие помидоры. Отдельно подают красный соус.

Говядина 101, хлеб пшеничный 20, лук репчатый 12, яйцо $1\frac{1}{2}$, сухари 7, сало топленое 20, картофель 220, помидоры 47, соус красный 50.
Выход 340.

15. Хасып (домашняя колбаса). Свежие бараньи кишки пересыпают солью, промывают несколько раз водой, выветривают, тщательно очищают и еще раз промывают. Мясо, курдючное сало, селезенку и лук мелко рубят или пропускают через мясорубку с крупной решеткой, затем добавляют рис, соль, перец, воду и все перемешивают. Этим фаршем наполняют кишки, концы которых завязывают. Прокалывают колбасу в нескольких местах и варят 20—25 мин.

Кишки бараньи 100, баранина 60, селезенка 20, сало курдючное 10, рис 30, лук репчатый 47, вода (для фарша) 130, специи, соль
Выход 180.

ПЛОВЫ

Плов — одно из самых любимых узбекских блюд. Его приготовляют из риса, кое-где из риса с машем (Бухара) в сочетании с мясом, луком и морковью. В плов кладут много жира — растительного или животного (баранье сало). Существует много видов плова в зависимости от мяса (баранье, козье, конина, птица домашняя и дикая) и способа приготовления. Наиболее

широко известен узбекский плов, когда овощи и рис варятся в одном котле. В Бухаре распространен афганский способ приготовления плова — так называемый «кабульский». Особенность этого способа заключается в том, что приправа готовится в одном котле, а рис варится в другом.

Несмотря на большие различия в технологии приготовления того или иного вида плова, существуют три общих последовательных приема, характерных для узбекской кухни.

Первый из них — перекаливание жира. Как правило, для этого используется чугунный котел. Чтобы правильно перекалить хлопковое или другое растительное масло, необходимо сильно разогреть котел, затем алить масло. В процессе перекаливания вначале появляется дым темноватого цвета, который переходит затем в белый. Растительное масло хорошо перекалится, если его затем некоторое время подержать над умеренным огнем, время от времени помешивая шумовкой. Брошенные в масло луковица или морковь нейтрализуют содержащиеся в масле горькие вещества.

Баранье сало нарезают кубиками, растапливают, затем снимают шкварки и прогревают еще 5—7 мин на слабом огне. Это способствует уничтожению специфического запаха.

Следующий прием — приготовление зирвака (приправы) и тушение мяса с луком и морковью. Это важный технологический этап. Продукты должны быть пережарены так, чтобы каждый из них сохранил свойственный ему вид. Надо все время следить, чтобы продукты не прилипали к стенке и дну котла. Для этого необходимо регулировать огонь.

В отличие от других блюд соль и воду в плов кладут в два приема. Зирвак должен кипеть на слабом огне. Специи добавляют в него после тушения продуктов. После того как зирвак будет готов, закладывают рис.

Необходимо следить за тем, чтобы зирвак не смешивался с рисом. Рис должен находиться на поверхности зирвака, образуя толстый слой, иначе он может прилипнуть ко дну котла. Большое значение при закладке риса имеет количество воды. После закладки риса плов необходимо подсолить и довести до готовности.

16. Плов по-узбекскн. Рис предварнтельно замачивают в подсоленной воде (10 г солн на 1 л воды) в течение 2 ч.

Бвранину нарезают кусочквми по 10—12 г и обжаривают в чугунном котле (там, где их нет, можно нспользовать электросковороду) в снльно разогретом жире до образования румяной корочки, затем кладут нарезвнные соломкой репчвтый лук и морковь и обжаривают все вместе. После этого вливают горячую воду и зирвак припускают. Затем закладывают набухший в воде рис, добавляют специн: анис, барбарис или молотый перец (можно добавить также промытую сушеную курагу из расчетв 20 г на порцию), горячую воду в количестве, равном весу рисв, иабухшего в воде (на 1 кг сухого риса берут 2100 г воды, в на звмоченный — на 30% меньше, т. е. 1370 г), и вврят. Когда вода испврится, плов шумовкой собирают к середине горкой, прокалывают в нескольких местах палочкой, плотно закрывают котел крышкой и доводят до готовности на очень слабом огне еще 20—25 мин.

При подаче плов укладывают в касы или тарелку горкой, сверху кладут кусочки мяса и посыпают нашинкованным луком. Отдельно можно подать маринованные или соленые огурцы.

Баранина 110, рис. 100, морковь 100, лук репчатый 30, сало баранье или масло растительное 30, специи (анис, барбарис). Выход 350.

17. Ивнтма пвлов (плов нз рнса н гороха). Рис предварительно (зв 2 ч) замачиввют в подсоленной воде. Горох замачивают за 10 ч до пригртовления блюда.

Бвраннну нарезают кусочкамн н обжарнвают в раскаленном жире до образовання румяной корочки, добавляют лук, нарезанную мелкими кубнками морковь и продолжают жарить еше 10—15 мип. Когда морковь и лук поджарятси, наливают воду, добавляют замоченный горох, специи и варят 20—25 мин. Когда знрвак будет готов, его солят и засыпают ровным слоем риса. Затем снова наливают ноду в количестве, рапном весу набухшего рнсв. Как только рнс впнтвет воду, котел плотно закрывают крышкой и доводят до готовности иа слабом огне 20—25 мин.

Баранииа 110, рнс 70, морковь 100, горох 30, лук репчатый 30, сало баранье нлн масло растительное 30, специн, соль
Выход 350.

18. **Плов бухарский.** Баранину отваривают крупными кусками. В бульон закладывают рис, нарезанные соломкой и спассированные морковь и лук, кишмиш. Когда рис сварится, в него кладут горячее курдючное сало и размешивают. При подаче плов укладывают рядами вперемежку с вареным мясом, нарезанным тонкими ломтиками.

Баранина 110, рис 60, морковь 94, сало курдючное топленое 30, лук репчатый 18, кишмиш (изюм) 20.
Выход 280.

19. **Сафаки палов** (плов раздельный по-самаркандски). Промытый рис кладут в кастрюлю с подсоленной водой (на 1 кг риса 1 л воды), отваривают и откидывают.

Очищенную морковь отваривают целиком вместе с мясом. Вареное мясо нарезают кусками, морковь — соломкой, добавляют соль, молотый черный и красный перец и перемешивают.

В сильно разогретом жире пассируют лук и смешивают его с мясом и морковью. При подаче в касы или тарелку кладут сначала сваренный рис, поливают его сильно разогретым маслом, сверху укладывают мясо, морковь, лук, затем поливают оставшимся маслом.

Баранина 165, рис 120, морковь 150, масло топленое 50, лук репчатый 82, специи, соль.
Выход 540

20. **Плов бухарский без мяса.** Очищенные морковь, репчатый лук нарезают соломкой и пассируют в растительном масле до полуготовности. Засыпают в посуду предварительно замоченный в холодной подсоленной воде рис, перебранный промытый изюм, добавляют пассированные коренья, зелень петрушки. Заливают горячей водой, перемешивают и варят при закрытой крышке до готовности.

Рис 100, масло растительное 40, лук репчатый 54, морковь 100, изюм 50, зелень петрушки 10.
Выход 400

21. **Шавля.** Мясо нарезают кусочками, солят и обжаривают в раскаленном жире до образования корочки. Добавляют нарезанные соломкой лук и морковь, томат-пюре и жарят еще 10 мин. Затем наливают воду (из расчета 400 г на одну порцию), дают закипеть, добавляют соль, специи, промытый рис и варят 1 ч, часто по-

мешивая. После этого снимают с огня, закрывают крышкой и выдерживают 10—15 мин. При подаче посыпают мелкоиашинкованным зеленым луком.

Баранина 110, рис 80, морковь 150, масло топленое 20, томат-пюре 30, лук репчатый 20, лук зеленый 5, специи, соль.
Выход 400.

БЛЮДА ИЗ МУКИ

22. Варак чучвара (пельмени). Говядину мелко рубят вместе с луком или пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют воду, перец, соль и перемешивают.

Из муки и воды замешивают пресное крутое тесто и раскатывают пластом толщиной 1—2 мм. Затем нарезают куски квадратной формы 5×5 или 4×4 см, на середину каждого кусочка кладут фарш, свертывают с углв на угол и защипывают края. Перед подачей чучвару отваривают в бульоне, вынимают шумовкой, перекладывают в тарелку, поливают кислым молоком, посыпают красным перцем и зеленью.

Говядина 149, вода (для фарша) 30, лук репчатый 50, перец черный 1, молоко кислое 30; для теста: мука пшеничная 100, вода 30.
Выход 370.

23. Манты по-узбекски. Из муки и воды замешивают крутое тесто, скатывают в шар и оставляют для набухания на 10 мин. Затем раскатывают сочни толщиной 1—2 мм, диаметром 10 см, на середину каждого сочня кладут фарш, кусочек курдючного сала величиной с миндалину и защипывают в середине, придавая изделию круглую форму. Чтобы тесто не подсохло и не стало хрупким, сырые манты покрывают салфеткой.

Приготовление фарша. Мякоть баранины пропускают через мясорубку с крупной решеткой или мелко рубят. В фарш добавляют мелконашинкованный репчатый лук, черный молотый перец, немного воды и тщательно перемешивают.

Ярусы паровой кастрюли (каскан) смазывают маслом, укладывают на них манты так, чтобы они не соприкасались друг с другом, сбрызгивают холодной водой и варят на пару 45 мин, закрыв крышкой. При подаче манты по 2—4 шт. на порцию кладут в касы, заливают

мясным бульоном, заправляют кислым молоком и посыпают перцем и зеленью.

Баранина 51, сало курдючное 7, лук репчатый 42, молоко кислое 20, специи, соль; для теста: мука пшеничная 40, вода 20, масло для смазки каскана 5.
Выход 130 (2 шт.).

24. Шима. Из муки и воды замешивают тесто средней крутости и дают ему расстояться в течение часа. После этого тесто обминают с водой, в которой растворены соль и сода. Готовое тесто разделяют на небольшие кусочки, затем раскатывают их в форме колбасок, смазывают маслом и оставляют на 5—10 мин для набухания. Затем колбаску берут за оба конца и, ударив ее серединой об стол или доску, растягивают тесто. Когда тесто вытянется до 1 м, складывают его вдвое, закручивают жгутом и вновь вытягивают. Эту операцию повторяют до тех пор, пока тесто не превратится в пучок тонких нитей, которые потом нарезают. Приготовленную лапшу отваривают в подсоленной воде, промывают в холодной и откидывают на дуршлаг.

Мясо нарезают мелкими кусочками и обжаривают с луком и чесноком, затем добавляют томат-пюре, заливают водой и варят до готовности. Перед подачей лапшу опускают в горячую воду и укладывают в касы, поливают приготовленным соусом, уксусом, а сверху кладут мелконарезанный омлет.

Говядина 109, лук репчатый 100, чеснок 10, масло растительное 20, томат-пюре 20, уксус 20, яйцо 1, специи, соль.
Выход 550.

25. Лагман. Из муки, воды и яиц замешивают пресное тесто (как на домашнюю лапшу), тонко раскатывают, нарезают длинной лапшой, отваривают в соленой воде, промывают 2—3 раза и откидывают на дуршлаг.

Для лагмана готовят мясной соус (вваджу). Мясо нарезают мелкими брусочками, солят, обжаривают в жире до образования румяной корочки, добавляют нарезанную соломкой морковь, репчатый лук, сладкий стручковый перец, редьку и продолжают жарить еще 8—10 мин. Затем добавляют картофель, нарезанный брусочками, мелкорубленый чеснок, томат-пюре или нарезанные свежие помидоры. Заправляют черным и красным перцем, заливают бульоном и тушат на слабом огне до готовности 30—40 мин. При подаче лапшу подогревают, опус-

тнв в горячую воду. Укладывают в касы или глубокую тарелку, заливают сверху мясным соусом и посыпают рубленой зеленью.

Говядина 154, жир 8, картофель 53, лук репчатый 12, чеснок 3, перец болгарский 13, морковь 19, редька 14, томат-пюре 10, специи, соль; для теста: мука пшеничная 75, яйцо $^1/_2$, вода 25. Выход 250.

26. Самса по-узбекски (уйгурская). Жирную баранину пропускают через мясорубку с крупной решеткой или мелко рубят, добавляют мелкошинкованный репчатый лук, воду, солят, перчат н тщательно перемешивают.

Из муки н воды с добавлением соли звмешивают пресное крутое тесто и раскатывают из него круглые лепешки (сочни). На середину каждой лепешки кладут приготовленный фарш н кусочек курдючного сала, тесто завертывают в виде треугольника н защипывают.

Самсу выпекают в тандыре (особая печь). Для этого самсу сбрызгивают холодной водой и накленвают на горячие стенки тандыра, сверху снова сбрызгивают холодной водой, тандыр плотно закрывают крышкой и доводят самсу до готовности 20—25 мин.

Готовую самсу сверху смазывают жиром н подают в горячем виде к чаю.

Баранина 110, лук репчатый 30, сало курдючное 10, вода 10, перец черный 0,1, соль 3; для теста: мука пшеничная 60, вода 20, жир для смазки 3. Выход 200 (2 шт.).

Вопросы для повторения

1. Каковы основные особенности узбекской национальной кухни?
2. Каковы характерные особенности технологии приготовления узбекских супов?
3. Как готовят маставу, машхурду, каурму-шурпу, шурпу, аарыи?
4. Как готовят кифта-шурпу, киймв-шурпу, шурпу-чабан, суюк-ош, ширкавак?
5. Как готовят жаркое по-узбекски, шашлык, гхум-дульму, хасып?
6. Каковы характерные особенности технологии приготовления различных пловов?
7. Как готовят плов по-узбекски, плов бухарский с мясом и без мяса, ивитму палов, сафвки палов, шавли?
8. Как готовят блюдв из муки: варак чучвара, манты по-узбекски, шиму, лагмаи, самсу по-узбекски?



КИРГИЗСКАЯ КУХНЯ

Глубокие социально-экономические преобразования, происшедшие в Киргизии за годы Советской власти, способствовали повышению материального и культурного уровня жизни киргизского народа. Хотя киргизская национальная кухня продолжает сохранять свое своеобразие и способы приготовления многих блюд не подверглись существенным изменениям, в ней появились новые, не знакомые в прошлом блюда, пища стала значительно разнообразней. В повседневный обиход вошли картофель, овощи, фрукты, мед, сахар, кондитерские изделия, птица, яйца.

Для киргизской национальной кухни характерны разнообразные мясные, молочные и мучные блюда. Для приготовления мясных блюд используются различные виды мяса: конина, баранина, говядина, птица, а также мясо диких животных: горных козлов, баранов, косуль. Наиболее распространенный способ тепловой обработки мясных продуктов — варка.

Излюбленным блюдом киргизов является бешбармак — мелконарезанное вареное мясо молодого барашка. Его поливают бульоном и смешивают с отваренной в этом бульоне лапшой прямоугольной формы. Отваренную крупными кусками баранину, которую перед едой нарезают широкими тонкими ломтями, едят вместе с кусочками тонкораскатанного, нарезанного квадратиками отварного теста. Это блюдо называется кульчетай.

Лакомством считается колбаса из конского мяса с жиром — чу-чук.

Наряду с традиционными мясными блюдами получили распространенне и новые, заимствованные у соседних народов. Среди них мясной суп (шорпоо, шурпа) с картофелем и луком, жареный картофель с мясом (жаркоп), паровые пельмени (чучбара), лагман и т. д.

Особенно характерны для киргизской кухни блюда из мяса в сочетании с тестом — хошан, гашнан (пирожки), самса, гошкийде и др.

Для приготовления различных блюд наиболее часто используются такие овощи, как лук, помидоры, огурцы, капуста, морковь. В Южной Киргизии популярностью пользуется тыква. Ее кладут в суп, в пельмени, едят с мясом и приготовляют как самостоятельное блюдо.

Из молока и молочных продуктов готовят кроме айрана и кумыса курут — род кислого сыра (заготовляется впрок и употребляется в сухом виде или растертым и разбавленным теплой водой), творог, кипяченые сливки (каймак), пресный сыр из кипяченого створоженного молока — пышлак и др.

Большое место в киргизской национальной кухне занимают изделия из муки: печенье типа хворост (чоймо токоч), слоеные лепешки (жупка), которые кладут в горячее молоко и сдабривают маслом и творогом, слоеные лепешки на масле, иногда со сливками (каттамв), жареные в масле лепешки, олады и т. д. Из муки готовят и излюбленное лакомство киргизов — боорсоки — пережаренные в масле нарезанные куски раскатанного теста. Следует отметить, что мучные изделия употребляют главным образом с чаем.

Чай принадлежит к числу самых популярных напитков у киргизов, причем летом предпочитают зеленый чай (кок чай). Этот напиток пьют и утром, и после обеда, и вечером. В Прииссыккулье чай пьют иногда со свежим молоком, чуть подсаливая его. Своеобразным видом чая является «атканчай». Его готовят особым способом с молоком, маслом, сметаной и солью.

Угощением к чаю кроме лепешек и боорсока служат масло, каймак, сушеные фрукты, мед и т. д.

В режиме питания у киргизов сохранилась старая традиция: наиболее сытную мясную пищу употребляют преимущественно вечером.

Примечание. В некоторых приводимых ниже рецептах специи не указаны Нормы их закладки на блюдо следующие: соли для первых блюд — 5 г, для вторых — 4 г, перца — 0,01—0,02 г.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

1. Салат «Сусамыр». Капусту, редьку и джусай нарезают соломкой и отдельно мвриниуют. Затем к маринованиым овощам добааляют вареный картофель, нарезанный кубиками, а также аелеиый горошек и перемешивают.

Укладывают салат горкой, заправляют салатиой заправкой, сверху кладут яйцо и зелень.

Капуста белокочанная 63, редька 20, джусай 10, картофель 35, горошек зеленый консераированный 20, лук репчатый 36, сахар 5, уксус 3%-ный 9, яйцо 1, зелень 6; для салатной заправки: масло растительное 10, желток яичный 1, уксус 2, патиссоны 47, сахар 2, соль, специи.
Выход 200.

2. Салат «Нарын». Мясо варениое (кониуу) и редьку нарезают соломкой, лук кольцамн. Перемешиааают, укладыааают в свлвтник горкой и украшают зеленью петрушки.

Конина 103, редька 121, лук репчатый 30, зелень петрушки 7, соль.
Выход 165.

3. Колбаса «Чу-чук». Коинину, срезанную с ребер, жир коиский (сырец), также срезанный с ребер, солят. Нарезают подготовленные кишки на куски длиной 45 см. Один коиец кишки завязывают шпагатом, а а другой одноаременио двумя слоями закладывают мясо и жир. Концы колбасы соединяют в виде кольца. Затем колбасу опускают а холодиую аоду и варят иа слабом огне. По истечеиии часа делают 6 проколоа и варят еще 1—1,5 ч. Готоаую колбасу аынимают, охлаждают и при подаче нарезают аместе с оболочкой.

Коннна (жирвая) 442, кншки конские 40, соль, специи.
Выход 200.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

4. Бешбармак по-киргизски. Бараниину варят крупными кусками а небольшом количестае воды с добавлением соли и красного перца. Готоаое мясо нарезают тоикими ломтиками шириной 0,5 см и длиной 5 см. Раскатывают пресное тесто, иарезают его а виде продолговатых прямоугольников и отваривают в бульоне, затем

нх соединяют с бараниной н луном, нарезанным нольцамн и припущенным в бульоне. Добааляют соль, перец. Прн подаче нладут в пналы. Бульон подают отдельно.

Баранина 217, лук репчатый 35, перец красный или черный 0,5; для лапши: мука пшеничная 60, вода 20, специи.

5. Суп несме (суп по-киргизски). Баранину н курдючное сало нарезают брусочками, добавляют томат-пюре и жарят до полуготовности. Лун, бланшироаанную редьну и джусай нарезают соломкой, пассеруют н нладут а мясо. Затем добавляют немного бульона н тушат до готовности. После этого вливают оставшийся бульон и доводят до нипения. В кипящий бульон с мясом и овощамн опуснают лапшу и варят еще 3—5 мин, добавляют нашинноаанный чеснок н специи. Готоаый суп подают а касы (пиале).

Баранина 110, томат-пюре 5, редька 36, джусай 10, лун репчатый 24, сало курдючное 12, чеснок 6, кости 100; для лапши: мука 30, яйцо 1/4, соль 1, специи.
Выход 500.

6. Кульчетай. Баранину крупным нусном (1,5—2 кг) нладут в аоду (нз расчета 3 л воды на 1 кг мяса) н варят. Затем нарезают тонкими широкими ломтямн по 10—12 г. Замешивают пресное крутое тесто, расНатывают его, нак на лапшу, режут на наадратные нусни и отварнааютт а бульоне. Лук нарезают нольцами н варят а небольшом колнчестае жнрного бульона с перцем. Готовую лапшу смешнааюТ с луном, саерху кладут мясо. Бульон подают отдельно.

Баранина 163, мука пшеничная 80, лук репчатый 24, перец 0,5, яйцо 1/5.
Выход 300.

7. Шорпоо. Баранину рубят нусочнамн (с костью) по 3—4 куска на порцию, солят, перчат, нладут в нотел с жиром н жарят до образоаання румяной норочни. Добавляют нарезанный кольцами лун, помидоры н снова жарят. Затем вливают воду (из расчета 300 г на порцию), варят 5—10 мин, кладут нарезанный нубиками нартофель н доводят до готовности в закрытой посуде. При подаче посыпают зеленью.

Баранина 192, картофель 216, лук репчатый 24, сало баранье (сырец) 30, помидоры 53.
Выход 500.

8. Катлома. В подогретой воде рвзводят дрожжи, кладут соль, замешивают густое тесто, ставят его в теплое место на 3—4 ч для брожеиия. В процессе брожения тесто два раза обмннают. Готовое тесто разделывают иа булочки, которые раскатывают, как лапшу. Ровным слоем иа раскатаиное тесто кладут мелкопарубленный пассированный лук, свертывают рулетом и складыввют в 3—4 ряда клубочком. Затем еще раз рвскатывают в вмде круглой лепешки толщиной 1 см и жарят нв сковороде в небольшом количестве жира. К катломе отдельио подают бульон.

Мука пшеничная 80, масло топленое 15, лук репчатый 18, дрожжи 2, соль 2, бульон мясной 150.
Выход 120 (2—3 шт.), бульон 150.

БЛЮДА ИЗ МЯСА И МУКИ

9. Лагман по-киргизски. Пресное тесто рвскатывают, нарезают в вмде лапши и отваривают в подсоленной воде. Из мяса и овощей готовят соус. Мясо нарезвют мелкими кусочкамн, обжарнввют до получения румяной корочкн. В мясо клвдут лук н редьку, нврезанные мелкими кубиквмн, добавляют перец н все вместе снова жарят. После этого добавляют томат-пюре, рубленый чеснок, заливают бульоном н доводят до готоаностн. При подвче подогретую лапшу залнавют соусом, можно с добавленнем слвдкого стручкового перца. Уксус подают отдельио.

Говядина 161, масло топленое 30, мука пшеничная 150, лук репчатый 24, томат-пюре 10, редька 100, чеснок 10, сода 2, уксус 3%-ный 10, перец 1, соль 5, зелень 5.
Выход 190 (лапши), 225 (соуса).

10. Батта. Перебранный я промытый рис прнпускают. Соус готовят так же, как для лагмана. При подвче рис аалнвают соусом.

Говядина 107, рис 100, редька 57, масло топленое 10, томат-пюре 15, лук репчатый 18, уксус 3%-ный 5, перец 1.
Выход 420.

11. Гошнан. Дрожжевое тесто разделывают иа круглые лепешки, иа инх кладут сырую бараниу, нарубленную мелкими кусочкамя, смешанную с луком и посыпвнную солью и перцем. Полученную лепешку нвкрывают

другой лепешкой, края соединяют и защипывают, кладут на сковороду с небольшим количеством жира и жарят. При подаче гошиаи разрезают на несколько частей. Бульон подают отдельно.

Баранина 150, мука пшеничная 120, масло растительное 15, лук репчатый 30, перец красный 1, дрожжи 3.
Выход 260 (3—5 шт.).

12. Хошаи. Муку делят на две части: из одной замешивают дрожжевое тесто, из другой — пресное. Когда кислое тесто подойдет, его смешивают с пресным и разделывают на куски по 40—50 г. Эти куски раскатывают, кладут на них фарш и защипывают, собирая края к середине в виде узла; придают изделию плоскую форму. С обеих сторон обжаривают в глубокой сковороде с жиром, вливают воду на $^1/_3$ высоты хошвиа, тотчас же накрывают крышкой и оставляют в таком положении на плите на 5 мин. Хошаи при подаче поливают уксусом или подают уксус отдельно.

Приготовление фарша. Мясо и сало рубят или пропускают через мясорубку, добавляют лук, соль, перец и воду (15% от веса мяса).

Баранина 150, сало курдючное 15, масло топленое 12, лук репчатый 83, мука пшеничная 120, сода 1, дрожжи 2, уксус 9%-ный 25, специи.
Выход 325.

13. Боман-боза. Это блюдо готовят так же, как хошан, только не жарят, а варят на пару, как манты (см. рецепты казахской кухни). По форме бомаи-боза круглая.

Говядина или баранина 100, мука пшеничная 50, лук репчатый 48, сода 0,5, сало баранье внутреннее 5, вода для фарша 30, перец 0,5, дрожжи 1.
Выход 175 (2—3 шт.).

БЛЮДА ИЗ МЯСА

14. Асип. Бараньи кишки выворачивают, тщательно обрабатывают и промывают. Печенку и сердце мелко нарезают, добавляют рубленый лук, перец, соль, сырой рис. Все перемешивают. Полученным фаршем начиняют кишки, причем количество фарша рассчитывают так, чтобы в кишки можно было влить примерно 150—200 г воды на порцию. Затем кишки завязывают, чтобы вода

не вылилась из них, кладут в кипящую воду и варят 50—60 мин. Во время варки асип прокалывают иглой. Подают как в горячем, так и в холодном виде.

Рис 75, сердце 152, печенка 148, сало баранье (сырец) 30, лук репчатый 30, кишки бараньи (толстые) 40
Выход 250

15. Баранина, шпигованная курдючным салом. Баранину шпигуют маринованным курдючным салом, чесноком и джусаем. Нашпигованный кусок обжаривают со всех сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. Баранину подают с овощами, нарезанными соломкой и обжаренными на курдючном сале. Блюдо украшают патиссонами и зеленью.

Баранина 177, чеснок 6, джусай 12, сало курдючное 20, масло растительное 2; для гарнира: сало курдючное 15, редька 71, лук репчатый 36, перец сладкий стручковый 30, помидоры свежие 19, томат-пюре 10, баклажаны 30, патиссоны 47, соль, специи.
Выход 250.

16. Котлеты «ала-тоо». Готовят мясной фарш с добавлением молока и желтков, разделывают его на кружки, а середину которых кладут белок вареного яйца, заполненный зеленым маслом. Формуют зразы, затем смачивают их льезоном, панируют в белых сухарях и жарят во фритюре. До готовности доводят в жарочном шкафу. Подают котлеты на крутоне, посыпав зеленью.

Баранина 165, молоко 30, яйцо 1, масло сливочное 17, зелень 3, мука 6, яйцо (для льезона) ¼, молоко 5, булочка 30, булочка для изготовления крутона 20, масло топленое для жаренья 15; для гарнира: картофель «фри» 100, маслины 20, горошек зеленый 43, зелень 3, патиссоны 47, масло для поливки 10, соль, специи.
Выход 400 (в том числе котлета 210).

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

17. Форель жареная по-иссыккульски. Рыбу, обработанную и нарезанную на порции, панируют в муке и жарят. Бланшированную редьку обжаривают вместе с луком. Сладкий стручковый перец, нарезанный соломкой, пассеруют с томатом-пюре и соединяют с редькой и луком. Готовую рыбу поливают пассерованными кореньями и овощами и прогревают. Подают с зеленым горошком, помидорами, патиссонами, зеленью.

Форель 149, мука 6, масло растительное 20, лук репчатый 119, помидоры свежие 30, редька 71, перец сладкий 30, томат-пюре 10, патиссоны 47, горошек зеленый консервированный 23, зелень 6, соль, специи.
Выход 270 (в том числе рыбы 100).

МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

18. Санза. Пресное тесто с добавлением масла, яиц, соды и соли разделывают на маленькие круглые булочки. В середине этих булочек делают отверстия, затем смазывают маслом, края вывертывают и крутят до получения тонкого кольца. Затем кольцо свертывают в виде фигурки и обжаривают в жире. Это печенье называют также «кинкга». Подают к чаю.

Мука пшеничная 80, масло сливочное 5, сало баранье (внутреннее) или масло растительное 15, сода 0,6, яйцо ½.
Выход 110 (3—4 шт.).

19. Самса. Пресное тесто разделывают на пирожки в виде треугольников. Начинку готовят из сырого рубленого мяса (баранины) с сырым рубленым луком. Пирожки выпекают в специальной печи — тандыре.

Мука пшеничная 80, баранина 100, лук репчатый 60, масло топленое 3, соль 3, перец красный 0,5.
Выход 200 (2 шт.).

20. Ютаза. Кислое тесто обваливают в муке, раскатывают и нарезают на полоски, смазывают их маслом, сильно вытягивают и свертывают трубочкой, концы которой придавливают. Трубочкам придают круглую форму, укладывают на решетку (каскан) и варят, как манты, на пару. Подают ютазу к чаю.

Мука пшеничная 80, масло растительное 15, дрожжи 2, соль 2.
Выход 120 (2—3 шт.).

21. Гокай. В готовое кислое тесто добавляют соду, смешанную с мукой. Затем тесто раскатывают, как для лапши, и разрезают на полоски шириной 6—7 см. Полоски вытягивают, скатывают в виде трубочки, снова раскатывают в виде лепешки. Лепешку жарят на сковороде в небольшом количестве жира. Подают к чаю.

Мука пшеничная 80, масло топленое 10, сода 0,5, соль 2, дрожжи 2, сахар 10.
Выход 110 (2—3 шт.).

22. Халвайтар. Муку с топленым курдючным салом поджаривают до получения светло-коричневого цвета,

затем разводят горячей водой до консистенции густого соуса, добавляют сахар и варят, помешивая, при слабом кипении 20—25 мин. Халвайгар подают к лепешкам (иан) или к булкам.

Мука пшеничная 100, сахар 300, сало курдючное (топленое) 100.
Выход 1000.

23. Жеимомо. Как только кислое тесто подойдет, его смешивают с пресным тестом в соотношении 1 : 1 и натирают содой, затем добавляют растительное масло; полученное тесто обваливают в муке и снова натирают содой. Эту операцию проделывают несколько раз. Затем тесто разделывают на небольшие кусочки круглой формы, кладут на решетку (кевкаи) и варят на пару, как манты, 40—45 мин. Подают к чаю 2—3 шт. на порцию.

Мука пшеничная 80, масло растительное 3, сода 0,5, соль 3, дрожжи 3.
Выход 120.

24. Тан-мошо. Готовое кислое тесто разделывают на столе, смазанном растительным маслом, в виде вертушек, т. е. переплетенных жгутов теста. Вертушки жарят в большом количестве растительного масла, после чего обсыпают сахарным песком.

Мука 80, масло растительное 18, песок сахарный (для обсыпки) 10, дрожжи 3, соль 3.
Выход 115 (2 шт.).

НАПИТКИ

25. Атканчай. Заваренный крепкий чай и молоко соединяют в соотношении 1 : 1, доводят до кипения, добавляют масло, соль, сметану и еще раз доводят до кипения. При подаче разливают в пиалы и подают с лепешками (санза и др.).

Молоко 100, чай 1, масло сливочное 5, сметана 30, соль 1.
Выход 230.

26. Бал (сладкий напиток). В кипящую воду кладут имбирь, корицу, гвоздику, перец, лавровый лист, затем снимают с плиты, плотно закрывают крышкой и настаивают 5—10 мин. После этого процеживают, добавляют мед и размешивают. Подают в горячем виде.

Вода 200, мед 25, перец черный 0,5, лист лавровый 0,5, имбирь 1, корица 5, гвоздика 1.
Выход 200.

27. Чай по-киргизски. Сливки наливают в пиалы, добавляют крепко заваренный подсоленный чай. К чаю подают баурсаки, приготовленные из кислого теста в виде шариков по 15 г, обжаренных в жире.

Чай грузинский 1, сливки 50, соль 2; для баурсак: мука 38, сало топленое 7,5, дрожжи 0,5, сахар 2.
Выход чая 200, баурсак 50.

Вопросы для повторения

1. Каковы отличительные особенности киргизской кухни? Какие продукты используются для приготовления киргизских блюд?
2. Как готовят холодные блюда: салат «Сусамыр», салат «Нарын»? Их характеристика, рецептура, нормы выхода, оформление.
3. Расскажите о технологии приготовления киргизских супов: бешбармак, суп кесме, шорпоо, кульчетай. Их характеристика, рецептура.
4. Как готовят блюда из мяса: лагман по-киргизски, батта, гошнан?
5. Каковы основные технологические особенности приготовления блюд хошан, бомаи боза, аспп?
6. Как готовят баранину, шпигованную курдючным салом, котлеты «ала-тоо»?
7. Каковы основные особенности приготовления форели по-иссыккульски?
8. Расскажите об особенностях приготовления киргизских напитков: чая по-киргизски, атканчая, бала.
9. Как готовят изделия из муки: санзу, самсу, ютазу, гокай, танмошо?





Кулинарное искусство таджикского народа формировалось в течение многих столетий. Несмотря на некоторое сходство блюд таджикской национальной кухни с блюдами других среднеазиатских народов, таджикская кулинария вместе с тем имеет свои особенности, своеобразную технологию приготовления многих кушаний.

Наиболее характерной особенностью таджикской кухни является использование в большом количестве мясных продуктов и ограниченное использование рыбы, яиц, отдельных видов круп (гречневой, овсяной, перловой). Самыми распространенными видами мяса являются баранина, козлятина, реже употребляются в пищу куры, цыплята и почти совершенно не употребляются утки, гуси.

В отдельных районах популярна дичь: куропатки, перепела. Конское мясо используется в основном для изготовления колбасы «казы».

Другой особенностью таджикской национальной кухни является повышенное потребление бобовых и риса. Значительный удельный вес в рационе питания занимают изделия из муки: лепешки, лагман, угро, самбусе, хворост и др.

Своеобразна первичная и тепловая обработка ряда продуктов. Для многих блюд мясо, например, используется без предварительной обвалки. Для приготовления первых блюд мясо предварительно нарубают с костями

и обжаривают. При таком способе готовые кушанья приобретают своеобразный вкус и коричневый оттенок. У домашней птицы до или после тепловой обработки снимается кожа. Рыбу, а также мясо и овощи обжаривают в большом количестве раскаленного жира. Жиры, особенно хлопковое масло, предварительно подвергают перекаливанию до температуры дымообразования с добавлением для ароматизации репчатого лука (целыми головками), мясных костей.

Характерна также обработка некоторых видов овощей. Например, у репчатого лука корневище вырезается конусом. Картофель и морковь для первых блюд отваривают целиком.

Продукты подвергают тепловой обработке в чугунных котлах — казанах, а также в специальных кастрюлях — мантоввярках или кастрюлях с вкладышами, на мангалах и в тонурах.

Обжаривание продуктов на мангалах, в тонурах придает готовым изделиям специфический вкус и аромат. Благодаря варке на пару готовые блюда не утрачивают своей питательной ценности, в них сохраняются минеральные соли, витамины, мясо становится нежным, приобретает пикантный вкус.

Большинство блюд таджикской кухни обильно заправляют луком, специями, зеленью, кислым молоком (катыком). Из специй широко применяются красный перец, зира[1], барбарис, анис, шафран и др. Пряную зелень (кинзу, укроп, петрушку, мяту, райхон[2], зеленый лук, щавель и др.) в измельченном виде добавляют к салатам, первым и вторым блюдам, а также к кислому молоку.

Для заправки первых блюд вместо томата-пюре предпочтение отдают свежим помидорам. Кроме того, для заправки первых блюд и салатов используются сузьма, катык, каймак, курут.

Ко вторым блюдам отдельно подают салаты из свежих овощей, зерна граната, ревень, редьку.

Особенностью таджикской национальной кухни является полужидкая консистенция вторых блюд, большое

[1] Растение семейства зонтичных. Семена зиры обладают более резким, сильным и приятным ароматом, чем семена тмина, они более остры, жгучи на вкус и при нагревании резко отличаются от тмина.
[2] Базилик.

количество мясиого соуса «важу» и высокая плотиость первых блюд.

Среди нвциоиальиой посуды — пиалы различиых емкостей, касы, круглые и овальиые блюда, фаянсовые чайиики, подиосы, вазочки я другие виды деревяиной и керамической посуды.

Любимый напиток таджиков — зелеиый чай. Ни одии прием гостей, ни одяа дружеская встреча и беседа не обходятся без пиалы этого горячего напитка. Даже обед иачииается с чая. Пиалы с чаем подвют на подиосах. Отдельно подают подиос со слвдостями, фруктвми, лепешками. Затем в большях пиалах подаю: суп, на больших круглых блюдах — вторые блюда. Свлаты из овощей подают обычио иа мелких твреляах ко вторым блюдам.

Едят таджики сидя на суфе, вокруг ннзких столиков. Следует отметить почтительиое, бережиое отиошение твджиков к пище, особеиио к хлебу; хлеб иельзя бросать и роиять на землю или на пол, его ие прииято класть на дастархаи (стол) иижней стороиой вверх, ломать его следует осторожно я т. д.

Примечание. В некоторых приводимых ниже рецептах количество зелени и специй не указывается. Нормы их закладки на блюдо следующие: соли 2—3 г на блюдо, перпа молотого 0,15—0,25 г, зелени 4—6 г.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Холодные закускя и блюда, особенно свлаты, получили в Твджикистаие особенио широкое рвспространеиие лишь в советское время, хотя иекоторые из них употреблялись и прежде.

Салаты и холодные закуски из овощей в таджнкской кухне подаются квк самостоятельные блюда, а также как гарнир ко вторым блюдам — пловам, шашлыкам, кабобам и др. Холодные закуски, кроме того, готовят из мясных продуктов, дичя с добавлением специй и зелени.

Необходимым условием приготовления холодиых блюд и закусок является правильная нарезка продуктов, умелое их сочетание. В таджикской кулинарии, иапример, свежие огурцы для салатов полностью очищаются от кожицы, лук тонко шиикуется кольцами. Молодой реднс подается иа стол иебольшими пучками вместе с мелкими листьями.

Готовят салаты из овощей непосредственно перед подачей, так как хранение готовой продукции в условиях жаркого климата Таджикистана снижает их питательную ценность. Салаты обычно украшают зеленью, различными овощами и т. д.

Холодные блюда и закуски подаются в специальной посуде — больших круглых и овальных блюдах, салатниках, вазах.

1. Салат «Гиссар». Картофель и морковь отваривают в кожуре, очищают и нарезают кубиками. Так же нарезают вареное мясо, свежие огурцы, репчатый лук рубят. Вареное яйцо нарезают дольками, заправляют солью и перцем и перемешивают.

Укладывают в салатник горкой, украшают кусочками свежего огурца и помидора, дольками яйца, поливают сметаной или катыком и посыпают рубленой зеленью.

Баранина 108, яйцо 1/4, картофель 30, морковь 25, огурцы свежие 30, помидоры 30, лук репчатый 20, сметана или катык 25, зелень 15, соль, специи.
Выход 200.

2. Салат из зеленого лука с гранатом. Зеленый лук промывают, мелко нарезают и смешивают с зернами граната. При подаче заправляют солью, специями.

Лук зеленый 169, гранат 110, соль, специи.
Выход 200.

3. Свежие овощи к плову. Овощи нарезают кубиками или дольками, смешивают с рубленой зеленью, заправляют солью, специями и укладывают в салатник.

Помидоры свежие 94, огурцы свежие 74, перец сладкий 68, зелень 6, соль, специи.
Выход 200.

4. Салат с кислым молоком к плову. Сузьму (кислое молоко) разводят кипяченой водой. Мелкошинкованный лук смешивают с кислым молоком, заправляют солью, специями, укладывают в салатник и посыпают рубленой зеленью.

Сузьма 90, вода 50, лук зеленый 69, зелень 6, соль, специи.
Выход 200

5. Ревень к плову. Промытый ревень очищают от кожицы, нарезают кусочками длиной 2—3 см и заправляют солью.

Ревень 266, соль.
Выход 200.

6. Мясо отварное холодное. Крупные куски мяса весом 2—3 кг варят при слабом кипении до готовности с добавлением соли, специй и зелени, затем вынимают из бульона, охлаждают, нарезают тонкими ломтиками, укладывают на середину блюда, а вокруг него — нарезанные ломтиками репу, морковь, отваренные в мясном бульоне. При подаче посыпают рубленой зеленью.

Говядина 218 или баранина 217, репа 65, морковь 63, зелень 6, соль, специи.
Выход 200.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

В таджикской национальной кухне супы занимают видное место. Их готовят преимущественно на мясокостном бульоне, реже — на молоке, овощном отваре. Наиболее популярные супы — шурбо, мастоба, угро. В летний период готовят холодный суп из кислого молока — чолоб.

Характерными для таджикской кухни являются два способа варки супов: предварительное поджаривание мелконарубленного мяса или предварительная подготовка мясного бульона.

Другой особенностью таджикских первых блюд является обильная заправка их зеленью, специями, луком, свежими помидорами, катыком, кислым молоком.

7. Угро с бараниной. Крупные куски баранины заливают холодной водой и варят до готовности с добавлением моркови и репчатого лука.

В кипящий бульон закладывают предварительно замоченный горох, а через 30—40 мин — картофель, нарезанный кубиками. Затем закладывают приготовленную лапшу, поджаренный лук, соль, специи и варят до готовности. При подаче в касы кладут мясо, наливают суп, заправляют кислым молоком и посыпают зеленью.

Баранина 108, масло топленое 10, горох 20, картофель 100, морковь 25, лук репчатый 24, катык 20, зелень 10, соль, специи; для лапши: мука пшеничная 30, яйцо 1/8, вода 5.
Выход 500.

8. Квурма шурбо. Баранину (мякоть, часть грудинки с реберными косточками) рубят иа куски весом 30—40 г, обжаривают до образования румяиой корочки, добавляют иашинкованиый репчатый лук и морковь, нарезвиную кубиками. После этого клвдут свежие помидоры и жарят еще 5 мин. Затем заливают водой и доводят до кипения. За 15—20 мии до готовности опусквют картофель, нарезанный кубиками, а за 10 мии до окоичвиия ввркн заправляют солью и специями. Подают в квсы, сверху посыпают зеленью.

Баранина 108, картофель 133, лук репчатый 24, морковь 25, помидоры свежие 37 или томат-пюре 10, жир (топленое сало) 10, зелень 10, соль, специи.
Выход 500.

9. Хом шурбо. Баранину рубят крупными кусками, заливают холодиой водой, доводят до кипеиия, снимают пену и варят 30—40 мин. Затем добавляют очищеииые целые (или иарезаиные крупиыми дольками) морковь, картофель, иашинкованный лук и варят. За 10—15 мии до готовности кладут соль, специи. В хом шурбо можно добавлять свежие помидоры из расчета 47 г или томат-пюре (10 г иа порцию). При подаче мясо иарезают на куски 25—50 г, укладывают в касы и посыпают мелкорублеиой зеленью и зеленым луком.

Баранина 108, картофель 150, морковь 25, лук репчатый 24, зелень 10, лук зеленый 10, соль, специи.
Выход 500.

10. Шалгам шурбо. Баранину рубят крупиыми кусками, заливают холодной водой, доводят до кипеиия, снимвют пену и варят 30—40 мин. Затем опускают целиком картофель и морковь, а также иарезвиную дольками репу и перец сладкий стручковый. Перед подачей мясо нарезают иа куски по 25—50 г, суп кипятят и посыпают зеленью.

Баранина 108, репа 80, картофель 75, лук репчатый 24, морковь 25, перец сладкий 40, томат-пюре 10, зелень 10.
Выход 500.

11. Каду шурбо. Готовят так же, как хом шурбо. За 30—40 мии до готовиости клвдут очищенную тыкву, иарезаиную крупными ломтиквми.

Кaду шурбо можно приготовить с добавлением риса (30 г иа порцию).

Баранина 108, тыква 120, картофель 75, морковь 25, лук репчатый 24, томат-пюре 10, зелень 10.
Выход 500.

12. Мастоба. Баранину нарезают кусочками по 20—25 г, обжаривают в сильно разогретом жире до образования румяной корочки, добавляют лук, нашинкованный соломкой, морковь и репу, нарезанную кубиками, и продолжают обжаривать на слабом огне. Затем добавляют свежие помидоры или томат-пюре и жарят еще 5 мин. После этого заливают водой или бульоном, дают закипеть и кладут перебранный и промытый рис. За 15—20 мин до готовности кладут картофель, нарезанный крупными кубиками. Незадолго до конца варки заправляют солью, специями, а при подаче — катыком. Сверху посыпают рубленой зеленью.

Баранина 108, сало курдючное 10, рис 30, картофель 100, морковь 25, лук репчатый 24, репа 30, томат-пюре 10, катык 20, зелень 10, соль, специи.
Выход 500.

13. Мошубиринч. Баранину нарубают кусочками по 30—40 г и обжаривают в сильно разогретом жире до образования румяной корочки. Затем добавляют шинкованный репчатый лук, морковь, нарезанную мелкими кубиками, и продолжают обжаривать еще 5—7 мин. После этого кладут томат-пюре или нарезанные помидоры и жарят еще 5—7 мин, затем заливают водой и варят на слабом огне. За час до окончания варки закладывают перебранный и промытый маш, а за 30 мин — перебранный и промытый рис. За 10 мин до готовности суп заправляют солью и перцем. При подаче в тарелку кладут мясо, наливают суп и посыпают его рубленой зеленью.

Баранина 108, сало курдючное топленое 10, морковь 25, лук репчатый 24, маш 40, рис 20, томат-пюре 10, зелень 10, соль, специи.
Выход 500.

14. Норын. Свежую баранину, копченую грудинку, казы и курдючное сало отваривают до готовности, охлаждают и нарезают соломкой.

Из муки и воды замешивают тесто для лапши. Лапшу отваривают в подсоленной воде. Репчатый лук, нарезанный соломкой, обжаривают в большом количестве жира. При подаче в касы укладывают нарезанные мясные продукты, лук, отварную лапшу, заливают бульоном и посыпают рубленой зеленью.

Баранина 54, грудинка баранья копченая 34, казы 41, сало курдючное 10, сало топленое 10, лук репчатый 36, зелень 10, соль, специи; для лапши: мука пшеничная 75, вода 25.
Выход 500.

15. Угро «Таджикистан». В кипящий бульон закладывают предварительно замоченный горох и варят 50—60 мин. Затем кладут картофель, нарезанный крупными кубиками, доводят до кипения, добавляют промытую сухую алычу, лапшу, нарезанную в виде ромбиков величиной 5×2 см, пассированный лук, соль, перец и варят до готовности. При подаче в суп добавляют припущенные мясные фрикадельки, заправляют катыком и посыпают рубленой зеленью.

Кости мясные 150, горох 25, лук репчатый 42, жир бараний 12, картофель 100, алыча 10, катык 30, кинза 10, специи, соль; для фрикаделек: баранина 113, лук репчатый 10, яйцо 1/6, вода 8, соль, специи; для лапши: мука пшеничная 30, вода 65, яйцо 1/6.
Выход 575.

16. Ширукаду. Очищенную тыкву промывают, нарезают крупными кубиками. В кипящую воду засыпают перебранный и промытый рис и доводят до полуготовности. Затем добавляют горячее молоко и припущенную до полуготовности тыкву и солят. Суп варят на медленном огне 15—20 мин. Перед подачей добавляют сливочное масло.

Молоко 300, вода 100, тыква 214, рис 35, масло сливочное 6, соль.
Выход 500.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

В таджикской национальной кухне наиболее распространенными мясными блюдами являются шашлыки и различные кабобы, в состав которых помимо мяса входят специи, овощи, зелень, жиры.

В таджикской кулинарии многие мясные продукты обжаривают над углями в твиурах. Благодаря такой тепловой обработке блюда приобретают специфический вкус и аромат. Перед обжариванием многие виды мяса подвергаются маринованию в течение 2—4 ч, в результате чего мясная ткань размягчается и блюда получаются более сочными. Для маринования используются сухое вино, винный или столовый уксус, лимонный сок, сок кислых гранатов и т. д.

Кроме того, в твджикской иациональной кухне шнроко распространены блюдв в соусе — жаркое, патуральное мясо, обжаренное в большом количестве жнра.

Как правило, к мясным блюдам подают различные овошные салаты, жареный или отвврной картофель.

17. Шашлык по-таджикски. Мякоть баранины нарезают кусочками весом по 20—25 г, солят, перчат, смешивают с мелкошинкоаанным репчатым луком, зирой, полипают уксусом и ставят в прохладное место на 2—3 ч. Затем куски мяса нанизывают на шпажки и обжаривают над раскаленными углями. При подаче шашлык на шпажках укладыаают а тарелку, посыпают шинкованным репчатым луком и зеленью. Отдельно подают салат из саежих оаощей или аеленого лука (150 г).

Вараниив 221, лук репчатый 18, уксус виныый 5, зира 1, зелень 10, соль, специи.
Выход 127 (в том числе мяса 100).

18. Шашлык любительский. Мякоть задней ноги, корейку баранины нарезают иа куски но 40—50 г, смешиают с мелкорубленым зелеиым луком н курдючным салом, нарезанным тонкими ломтиками, посыпают солью, молотым черным перцем, полиаают сухим красным вином н ставят в прохладное место иа 2—3 ч. Затем мясо нанизывают на шпажки аперемежку с ломтиками курдючного сала н обжариваают на раскаленных углях. Отдельно обжаривают помидоры, также нанизанные на шпвжки. При подаче на блюдо укладывают вперемежку шпажки с мясом и помидорами, посыпают рубленой зеленью, поливают лимонным соком. Отдельно подают сок из свежих помидороа или салат из сасжих овощей.

Баранина 221, сало курдючное 15, помидоры свежие 47, лук зеленый 10, вино красное сухое 10, лимон 15, зелень 10, соль, специи
Выход 150 (в том числе мяса 100).

19. Шашлык из почек. Промытые бвраньи почки нарезают на куеочки аесом 20—25 г, посыпают солью, перцем, нанизыаают на шпвжки и жарят над раскаленными углямн.

Готовый шашлык снимают со шпвжек н укладывают па блюдо. Подают с жареными помидорвмн, полиаают уксусом, посыпают рублеиым зеленым луком.

Почки бараньи 170, помидоры свежие 187, уксус винный 5, лук зелейый 12, соль, специи.
Выход 210 (в том числе почек 100).

20. Шашлык рублеиый. Мякоть баранины вместе с курдючным салом и репчвтым луком пропускают через мясорубку. Массу заправляют солью, перцем, тщательно перемешивают и выдерживают в прохлвдном месте 1,5—2 ч. Затем разделывают в виде колбасок, нанизывают их на шпвжки и обжаривают нвд раскаленными углями. При подаче посыпают тонконарезанным репчатым н зеленым луком, полнвают уксусом. Отдельно подают салат из свежнх помндоров с луком (150 г).

Барвнина 178, свло курдючное 10, лук репчатый 18, уксус винный 3, лук зеленый 7, соль, специи.
Выход 120 (в том числе мяса 100).

21. Куурдак по-таджикски. Жирную баранину вместе с реберными косточками рубят на кусочки весом по по 30—40 г н обжарнвают нв сале до образовввния румяной корочки, затем добавляют шинкованный репчатый лук, нарезвнную кубикамн морковь, обжаривают еще 5—7 мнн, добавляют свежие помндоры нлн томатпюре н продолжают жарнть еще 3—4 мин.

После этого залнвают водой, доводят до кнпения, кладут картофель, нарезанный крупнымн дольками, заправляют солью, перцем н тушвт до готовности. Прн подаче уклвдывают горкой, посыпвют рубленой зеленью.

Барвнина 149, свло топленое 15, картофель 200, лук репчатый 60, морковь 38, томат-пюре 25, зелень 10, соль, специи.
Выход 450 (в том числе мясв 75).

22. Мясо, жаренное по-памирскн. Мякоть баранниы нврезают нв кусочки весом 25—30 г, обжарнвают до образования румяной корочки, добавляют мелконвшинкованный репчатый лук, морковь, нарезанную кубиквми, н продолжают жврнть 5—6 мин. Затем добавляют томатпюре и доводят до готовностн. Прн подвче посыпают рубленой зеленью.

Бвранина 221, морковь 50, лук репчатый 50, томвт-пюре 10, зелень 10, соль, специн.
Выход 160 (в том числе мяса 100).

23. Мурквбоб (жаркое из кур). Тушку курицы рубят нв кусочки весом 30—40 г, обжврнвают до образовввния румяной корочки, добавляют нарезанный соломкой репчвтый лук, нврезвнную долькамн морковь и

продолжают жарить еще 4—5 мин. Затем добавляют томат-пюре и жарят еще 5 мин. К обжаренной с овощами курице добавляют нарезанный дольками картофель, заливают небольшим количеством воды так, чтобы продукты были только покрыты ею, заправляют солью, специями и тушат до готовности.

При подаче жаркое укладывают в тарелку и посыпают рубленой зеленью.

Куры полупотрошеные 156, сало топленое 15, картофель 200, лук репчатый 50, морковь 50, томат-пюре 10, зелень 10, соль, специи.
Выход 350 (в том числе курицы 75).

24. Кабоб «Рохат». Мякоть баранины вместе с половиной предусмотренного рецептом репчатого лука пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец и перемешивают. Из фарша формуют кабоб в виде колбасок весом 30—40 г, панируют их в муке и обжаривают до полуготовности в сотейнике.

Оставшуюся часть репчатого лука нарезают кольцами и также обжаривают до полуготовности. После этого укладывают лук на кабобы, закрывают крышку и тушат еще 5—8 мин. При подаче посыпают блюдо мелкорубленым зеленым луком, зеленью и зернами граната.

Баранина 295, масло топленое 25, мука пшеничная 12, лук репчатый 63, лук зеленый 7, зелень 12, зерна граната 33, соль, специи.
Выход 350.

ПЛОВЫ, КАШИ

Плов — одно из самых любимых таджиками кушаний. Существуют десятки рецептов приготовления этого блюда. Технология приготовления пловов зависит от исходного сырья, способа тепловой обработки, особенностей оформления и подачи.

Вместе с тем имеются общие приемы приготовления различных пловов: перекаливание масла, приготовление зирвака и т. д.

Плов обычно готовят в чугунных котлах-казанах. Для его приготовления используются курдючное и бараньe топленое сало, растительные жиры или смеси растительных и животных жиров.

Жиры предварительно прокаливают и ароматизиру-

ют обжариванием репчатого лука или мясной косточки. Температура жира при этом достигает 190° и более. Из мясных продуктов применяются баранина, говядина, птица (куры и дичь). Мясо для плова предварительно промывают и нарезают в зависимости от вида плова на большие куски по 0,5—1,0 кг или мелкие куски по 20—50 г. Отдельные части мяса могут быть использованы вместе с косточками.

Рис предварительно перебирают, промывают и замачивают в подсоленной теплой воде в течение 2—3 ч.

Морковь очищают, промывают и шинкуют тонкой соломкой.

Для плова берут в основном сорта желтой моркови, из специй и приправ используются черный и красный молотый перец, анис, барбарис, зира, шафран, чеснок, кишмиш и др.

Отдельные виды плова готовят с добавлением айвы, гороха, виноградных листьев, сухофруктов.

При подаче готовый плов укладывают горкой на тарелку или большие круглые блюда, сверху кладут нарезанное мясо, посыпают рубленой зеленью, зернами граната. Отдельно подают различные салаты из свежих овощей, зелени, плодов.

25. Плов таджикский. В сильно разогретом жире обжаривают кости (оставшиеся после снятия мякоти) до коричнево-красного цвета, добавляют репчатый лук, шинкованный соломкой, и обжаривают 3—4 мин. Затем кладут мясо, нарезанное кусочками по 20—30 г, и обжаривают его до образования румяной корочки, добавляют морковь, нашинкованную соломкой, заправляют перцем, зирой, барбарисом и обжаривают все вместе 8—10 мин.

Обжаренные продукты заливают водой, солят, проваривают на медленном огне, добавляют предварительно замоченный в подсоленной воде рис, разравнивают шумовкой и варят. Количество воды для плова зависит от сорта риса. Ее вес должен примерно в 1,5 раза превышать вес риса.

Когда жидкость испарится, рис собирают горкой, плотно закрывают котел крышкой и на медленном огне доводят плов до готовности 20—25 мин. При подаче плов укладывают горкой, сверху кладут мясо, посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают салаты из овощей.

Баранина 110, сало баранье 40, рис 100, морковь 120, лук репчатый 75, зира 1, барбарис 5, зелень 10, соль, специи.
Выход 450.

26. Гелак палав (плов с мясными фрикадельками). Мякоть баранины или говядины вместе с луком и чесноком пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют соль, зиру, тщательно перемешивают и ставят в холодное место на 2—3 ч. Затем формуют фрикадельки весом 20—25 г.

В сильно разогретом жире обжаривают репчатый лук и часть моркови, нашинкованные соломкой, заливают водой так, чтобы вода покрыла продукты, доводят до кипения, закладывают фрикадельки и тушат 10—15 мин.

После этого добавляют оставшуюся часть моркови, воду, солят, засыпают предварительно замоченный рис и доводят до готовности. При подаче плов укладывают горкой, сверху кладут фрикадельки и посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают салаты из лука, граната и других овощей.

Для фрикаделек: баранина 113 или говядина 109, лук репчатый 32, чеснок 2, зира или анис 1; для плова: рис 100, морковь 120, лук репчатый 36, сало бараньё 40, зира 1, барбарис 5, зелень 10, соль, специи.
Выход 400.

27. Плов по-душанбински. Мякоть баранины вместе с репчатым луком пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют соль, перец и тщательно перемешивают. Готовый фарш разделывают в виде плоских лепешек, в которые завертывают очищенные крутые яйца, защипывают фарш и обжаривают в отдельной посуде на сале до полуготовности.

В сильно раскаленный жир закладывают мелкошинкованный репчатый лук, слегка обжаривают, затем обжаривают шинкованную морковь, заливают водой и дают закипеть. После этого укладывают в один слой фаршированные в мясе яйца, добавляют соль, перец, зиру, барбарис, затем предварительно перебранный и промытый рис и выравнивают его шумовкой. (При необходимости добавляют горячую воду.) Когда вся жидкость будет поглощена рисом, котел плотно закрывают крышкой и плов доводят до готовности на медленном огне 25—30 мин. При подаче плов укладывают горкой,

сверху кладут мясо с яйцами, нарезанные иа 2—4 части, и посыпают рубленой зеленью.

Отдельно к плову подают свежие вишни, зерна граната или оаощные свалаты.

Для фарша: баранина 113, лук репчатый 32, яйцо 1, сало топленое для жарки 15; для плова: рис 100, сало топленое 25, моркоаь 100, лук репчатый 50, зира 1, барбарис 5, зелень 10, соль, специи
Выход 450.

28. Плов с курицей. Курицу рубят на порции и обжаривают до образования румяной корочки, добавляют шинкованный репчатый лук, моркоаь, шинкованную соломкой, и жарят все вместе 5—10 мин. Затем заливают аодой и тушат 10—15 мин, кладут предварительно замоченный рис и аарят. Когда жидкость будет поглощена рисом, крышку котла плотно закрывают и доводят до готовности на медленном огне. При подаче плов укладывают горкой, сверху кладут кусочки курицы и посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают салаты из свежих овощей.

Куры полупотрошеные 207, сало топленое 40, рис 100, лук репчатый 80, морковь 120, зелень 10, соль, специи.
Выход 450.

29. Плоа «Угро». Мясо нарезают на кусочки по 25—30 г, обжаривают до образования румяной корочки, добвляют репчатый лук и моркоаь, нарезанные соломкой, и продолжают обжаривать еще 10—15 мин.

Из муки и аоды замешивают пресное тесто, тонко раскатывают, нарезают лапшой и подсушивают в жарочном шкафу до золотистого цвета. Затем лапшу охлаждают и толкут до размера рисовых зерен, кладут а посуду с обжаренным мясом, заливают водой и аарят до готовности. При подаче плоа укладывают горкой и посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают салат из овощей.

Баранина 110, сало топленое 40, лук репчатый 50, морковь 100, зелень 10, соль, специи; для лапши: мука пшеничная 150, вода 75.
Выход 500

30. Шавля (каша рисовая с мясом). Мясо нарезают на кусочки по 15—20 г и обжаривают до образования румяной корочки, добавляют репчатый лук, нарезанный соломкой, и продолжают обжаривать еще 5—7 мин, за-

тем заливают водой или бульоном, добавляют морковь, нарезанную кубиками, заправляют солью, перцем и доводят до кипения. После этого кладут предварительно перебранный и промытый рис, варят до загустения, затем закрывают плотно крышкой и доводят до готовности в жарочном шкафу. При подаче посыпают рубленой зеленью.

Баранина 110, сало топленое 15, рис 80, лук репчатый 18, морковь 50, зелень 10, соль, специи.
Выход 315.

МУЧНЫЕ БЛЮДА, ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

Мучные блюда и кулинарные изделия из теста занимают значительное место в таджикской национальной кухне. Для их приготовления используются различные виды пресного и дрожжевого теста. Из мучных блюд самыми распространенными являются манту, шима, тушбера (пельмени), лагман и др. В их состав входит мука, мясо, овощи, зелень, специи, молочные продукты, яйца и т. д. Для приготовления некоторых из них, например манту, используют специальный инвентарь — касканы.

Большой популярностью пользуются у таджиков изделия из теста — различные виды лепешек, самбусы, пирожки и т. д. Тесто для них готовится различными способами — дрожжевое простое и сдобное, пресное простое и сдобное. Выпекают изделия из теста в специальных печах — тонурах, а также в жарочных и пекарских шкафах.

31. Манту. Из муки и воды с добавлением соли замешивают крутое пресное тесто и ставят его на 30—40 мин для набухания. Затем тесто разделывают на кусочки весом 18—20 г и раскатывают на лепешки так, чтобы края были тоньше середины. На середину лепешки укладывают фарш и защипывают концы в середину, придавая изделию круглую или продолговатую форму.

Манту отваривают на пару в каскане, смазанном маслом.

При подаче поливают кислым молоком, посыпают черным молотым перцем и рубленой зеленью.

Приготовление фарша. Мякоть баранины и курдючное сало мелко рубят или пропускают через мясорубку

с крупной решеткой, добавляют соль, перец и смешивают с мелкорубленым репчатым луком.

Мука пшеничная 75, вода 35, масло растительное для смазки 1, молоко кислое 30, зелень 10, соль, специи; для фарша: баранина 240, сало курдючное 30, лук репчатый 50.
Выход 340 (6 шт.).

32. Манту с тыквой. Технология приготовления манту с тыквой та же, что и манту с мясом.

Приготовление фарша. Очищенную и промытую тыкву и курдючное сало нарезают на мелкие кубики, посыпают солью, перцем, смешивают с мелкорубленым репчатым луком и зеленью кинзы, укропа. Затем слегка обжаривают. При подаче манту поливают кислым молоком или сметаной и посыпают зеленью.

Мука пшеничная 47, вода 23, масло растительное для смазки 1, зелень 10, молоко кислое 30 или сметана 20, соль, специи; для фарша: тыква 48, сало курдючное 9, лук репчатый 41, зелень 6.
Выход с кислым молоком 175 (3 шт.), со сметаной 165.

33. Шима. Из муки и воды замешивают крутое пресное тесто и оставляют его для набухания на 1—1,5 ч, покрыв мокрой марлей. Затем тесто делят на батоны по 1,5—2 кг. Концы батона вытягивают на весу и закручивают, повторяя эту операцию до получения тонких нитей. Толщина готовой лапши не должна превышать толщины вермишели. Затем лапшу отваривают в подсоленной воде, промывают холодной водой и смазывают растительным маслом.

Перед подачей лапшу разогревают в горячей воде, укладывают в касы, поливают мясным соусом, посыпают рублеными зеленью и яйцом.

Приготовление соуса. Мясо нарезают на мелкие кусочки весом по 15—20 г и обжаривают с добавлением шинкованного репчатого лука, рубленого чеснока, томата-пюре или помидоров. Затем добавляют небольшое количество воды и тушат до готовности.

Мука пшеничная 74, вода 38, яйцо 1, масло растительное 1, зелень 10, соль, специи; для соуса: говядина 107, сало топленое 15, лук репчатый 50, чеснок 5, томат-пюре 10.
Выход 400.

34. Лагман. Из муки и воды замешивают пресное тесто и оставляют его на 30—45 мин. Затем раскатывают в пласт толщиной 1—1,5 мм и нарезают длинную

лапшу, которую отваривают в подсоленной воде, затем промывают в холодной воде и смазывают растительным маслом. Лапшу можно готовить и способом растягивания на весу. Перед подачей лапшу разогревают в горячей воде, укладывают в касы, заливают соусом — кайлой, добавляют кислое молоко, посыпают перцем и рубленой зеленью.

Приготовление кайлы. Мясо, картофель, морковь, редьку, сладкий перец, свежую капусту, репчатый лук, свежие помидоры, нарезают кубиками и обжаривают с добавлением рубленых чеснока и зелени в сильно разогретом жире. Затем заливают небольшим количеством воды, заправляют солью, специями и тушат на медленном огне в течение 30—40 мин.

Мука пшеничная 66, вода 34, масло растительное 1, зелень 10, катык 20, специи, соль; для кайлы: говядина 161, сало топленое 15, картофель 69, морковь 50, лук репчатый 36, помидоры свежие 47, перец сладкий 50, редька 36, капуста свежая 24, чеснок 5.
Выход 500.

35. Самбуса (пирожки). Самбуса — одно из самых популярных изделий таджикской национальной кухни. Они имеют самую различную форму — форму миндаля, прямоугольника, треугольника. Общим для всех видов самбусы является то, что их готовят из тонкораскатанного теста и предварительно обжаренного фарша.

Для фарша используют обычно баранину. Мясо мелко рубят или пропускают через мясорубку вместе с луком. Затем фарш обжаривают в растительном или животном жире, укладывают на раскатанные куски теста и заворачивают пирожки, придавая им различную форму, которые обжаривают в большом количестве жира или выпекают в тонуре.

Фарш может быть комбинированным: мясо с горохом, мясо с зеленью или из одного гороха и т. д.

Приготовление самбусы вараки. Из муки, яиц, воды с добавлением соли готовят пресное тесто, оставляют его для набухания на 30—40 мин, затем раскатывают тонкую лепешку толщиной 1 мм, смазывают маслом, сворачивают в рулет, нарезают небольшими кусочками весом по 40—50 г и снова раскатывают поперек. На середину куска укладывают фарш и придают изделию

форму треугольника, прямоугольника, полумесяца. Самбусу обжаривают в большом количестве жира.

Мука пшеничная 70, яйцо 1/4, вода 25, масло для прослойки 5, для жарки 10; для фарша: баранина 100, лук репчатый 36, масло растительное 5, соль, специи.
Выход 210 (2 шт.).

НАПИТКИ

Любимым напитком таджиков является чай. Зеленый чай употребляется как в горячем, так и в холодном виде. В прохладное время года пьют черный чай. Из других напитков широкое распространение имеют фруктовые отвары, соки, шербеты.

36. Чои кабуд (чай зеленый). В фарфоровый чайник насыпают зеленый чай, заливают крутым кипятком, закрывают полотенцем и оставляют на 5 мин. Заварной чайник подают на подносе вместе с пиалами. Отдельно подают варенье, мед, молоко, свежие горячие лепешки, сладости.

Для приготовления холодного чая предварительно заваренный зеленый чай охлаждают до температуры 10—12°. Перед подачей процеживают через марлю и разливают в пиалы.

Чай зеленый 6.
Выход 800

37. Ширчой (чай с молоком). В кипящую воду насыпают зеленый чай и продолжают кипятить 5 мин, затем добавляют молоко, доводят до кипения, заправляют солью и сливочным маслом. Отдельно подают лепешки, хворост, сладости.

Молоко 150, чай зеленый 2, масло сливочное 5.
Выход 200.

Вопросы для повторения

1. Каковы основные особенности таджикской национальной кухни?
2. Как готовят холодные блюда и закуски: салат «Гиссар», свежие овощи к плову, салат с кислым молоком, ревень к плову?
3. Каковы характерные особенности приготовления таджикских супов?
4. Как готовят супы угро, каурма шурбо, хом шурбо, каду шурбо?
5. Как готовят шалгам шурбо (суп мясной с репой), мастоба, норын, угро «Таджикистан», ширукаду (суп молочный с тыквой)?
6. Каковы основные особенности приготовления блюд из мяса?

7. Как готовят шашлыки: по-таджикски, любительский, из почек, рубленый?
8. Как готовят куурдак по-таджикски, мясо жареное по-памирски, муркабоб, кабоб «Рохат»?
9. Каковы технологические особенности приготоаления различных пловов?
10. Как готовят пловы: таджикский, с мясными фрикадельками, по-душанбински, с курицей, шавлю?
11. Как готовят мучные блюда и изделия из муки: манту, шима, лагман, самбусы?
12. Как готоаят напитки: зеленый чай, чай с молоком (ширчой)?





Туркменская национальная кухня имеет много общего с кухнями других среднеазиатских народов, в первую очередь узбеков и каракалпаков, что объясняется сходством природных условий и этнических черт. Вместе с тем туркменская кулинария сохранила свое национальное своеобразие, которое проявляется как в ассортименте блюд и способах их приготовления, так и в ритуале подачи пищи. Для различных районов Туркмении характерны самобытные способы приготовления различных традиционных национальных блюд, что связано с особенностями ведения хозяйства или с влиянием соседних народов.

За годы Советской власти в туркменской кухне произошли большие изменения. Если раньше в мясные супы лишь изредка прибавляли овощи (свеклу, лук и др.), то в настоящее время чорба с овощами, особенно с картофелем и помидорами, является повседневной пищей во всех районах Туркмении. Особенно популярен лук. Его едят в сыром виде, подают к обеду и употребляют в качестве приправы. Распространены как приправа к блюдам черный перец (гара бурч), а у жителей оазисов — гранат (нар) и виноградные листья.

Широкое распространение получили также прежде недоступные широким массам трудящихся сахар, кондитерские и макаронные изделия, мясные и рыбные консервы.

Главное место в туркменской национальной кухне занимают мясные, молочные и мучные блюда. Всем ви-

дам мяса туркмены предпочитают баранину, употребляют много куриного мяса. Конину туркмены не едят.

Из мясных блюд наиболее распространены мясные супы — чорба, гайнатма, бульон с лепешками — догрома, плов (палов), жареное мясо — говурма, говурдак, шашлык и др.

Довольно большое место среди потребляемого мяса занимает дичь — куропатки, водоплавающие, а также мясо зайцев, джейранов, ланей. Используют его главным образом для плова.

Основные способы тепловой обработки блюд туркменской кухни — варка и жарка, нередко с последующим тушением.

Особенно распространена говурма (ковурма), которую используют для заготовки мяса впрок и приготовления различных блюд. Нарубленное мелкими кусочками мясо жарят в сале того же животного. Законсервированная таким способом говурма считается одним из лакомых блюд, его употребляют как в холодном, так и в горячем виде. Из говурмы варят суп — гара чорба.

В приморских районах Туркмении широко распространена рыба — осетрина, белуга, сельдь. С рыбой готовят традиционное кушанье — плов.

Кроме мясных и рыбных блюд большое место в туркменской кухне занимают различные виды каш из риса, пшена, маш[1] и др.

Для изготовления различного рода молочных продуктов и блюд туркмены употребляют коровье, козье, овечье и верблюжье молоко. Из коровьего молока, например, готовят сливочное и топленое масло, простоквашу — гатык, особый вид творога — сузьма, а также своеобразный сыр — гурт, из козьего и овечьего молока делают сыр — пейнир. Верблюжье молоко используют для приготовления любимого прохладительного напитка — чала.

И наконец, еще одной характерной особенностью туркменской кухни являются разнообразные изделия из муки. Повсеместно большим спросом пользуется чурек, выпекаемый на хлебозаводах и в сельских пекарнях. Широко распространены различные лепешки из кислого теста, выпекаемые на сале и растительном мас-

[1] Маш — растение из семейства бобовых, распространенное в Средней Азии.

ле, пирожкн (гутап) с различного рода начинкой, мясной пирог — этлн нан. Из пресного теста готовят пельмени — борек и лапшу — унвш, заправленную кнслым молоком.

Во всякое время года туркмены в большом колнчестве пьют зеленый чай — гок чай. Нв западе республнкн распространен черный чай — гарв чай, который пьют главным образом осенью н знмой. Квждому пьющему чай в отличие от узбеков отдельно подается фарфоровый чайннк с пиалой.

В быту прочно сохраняется нацнональная посуда н нивентврь. Жидкие кушанья подаются, нвпрнмер, в эмалированных мнсках местного производств — табак, жаркое н каши — в плоских деревянных мнсках.

Во многих районах Туркменистанв пнщу варят в чугунном котле полусферической формы — газвне. Даже городские жители используют газан для приготовления пловв, так квк плов, приготовленный в кастрюле, считается менее вкусным.

Примечание. В некоторых приводимых ниже рецептах количество приправ и специй не указывается. Нормы закладки их на одно блюдо следующие: соли для первых блюд 8 г, для вторых — 4 г, перца 0,01—0,05 г, лаврового листа 0,01—0,05 г, зелени петрушки, укропа, кресс-салата 4—6 г.

При подаче первые и вторые блюда посыпают рубленой зеленью.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

1. Чорба иохуды (суп из гороха с бараниной). Баранью грудинку рубят с косточкой, по 2—3 кусочка на порцию, заливают водой и варят вместе с горохом. Лук мелко нарезают, обжаривают и кладут в суп за 15—20 мин до окончания варки.

Баранина 163, горох лущеный 50, лук репчатый 18, сало баранье 10, соль, специи.
Выход 500.

2. Унвш (суп из фасоли с лапшой). Баранину и фасоль заливают водой и варят. Через час добавляют лапшу, пассированный лук, перец и продолжают варить до готовности.

Баранина 108, фасоль 40, мука пшеничная для лапши 15, яйцо 1/8, лук репчатый 18, сало баранье 15, соль, специи.
Выход 500.

3. Кара-чорба. Баранину нарезают на кусочки весом 15—20 г и обжаривают до образования румяной корочки. Затем кладут третью часть нашинкованного лука и жарят вместе с бараниной. Обжаренное мясо с луком складывают в кастрюлю, заливают водой, добавляют помидоры, нарезанные дольками, или томат-пюре и варят до тех пор, пока мясо не будет готово. При подаче в суп кладут сырой нашинкованный лук.

Баранина 199, сало баранье 10, помидоры 47 или томат-пюре 10, лук репчатый 120.
Выход 500

4. Кюфта-шурпа. Нут заливают охлажденным бульоном (в горячий бульон класть горох нельзя) и варят до полной готовности. Мясо дважды пропускают через мясорубку и смешивают со сваренным до полуготовности рисом. Полученную массу заправляют солью, перцем, добавляют яйца и перемешивают. Из фаршв разделывают кюфту в форме сарделек по 2 шт. нв порцию. В бульон кладут картофель, доводят до кипения, затем добавляют мелкошинкованные пассированные лук и морковь, кюфту, свежие помидоры или томвт-пюре, отвар, в котором варился горох, и доводят до готовности.

Кости 100, баранина 108, рис 20, жир животный 10, нут или горох 20, морковь 30, яйцо 1/4, картофель 75, помидоры свежие 47 или томат-пюре 10, лук репчатый 30, соль, специи.
Выход 500.

5. Квинатма (суп с горохом). Корейку или грудинку жирной баранины нарубают на кусочки весом 20—30 г с костями, заливают холодной водой, добавляют лук. Когда водв закипит, кладут промытый горох и варят. За 20 мин до готовности добавляют картофель, затем помидоры или томат, специи, лавровый лист.

Баранина 217, горох 50, картофель 150, лук репчатый 30, помидоры свежие 141, соль, специи.
Выход 500.

6. Маставв. Говядину нарезают кусочками, заливают холодной водой и варят до готовности. Бульон процеживают. Картофель нарезают крупными кубиками и заливают бульоном. После того как бульон звкипит, в него кладут рис, помидоры, разрезанные на четыре части, слегка пассированные лук и морковь, специи.

При подаче в суп кладут мясо и сметану, посыпают зеленью.

Говядина 109, масло топленое 10, сметана 15, рис 30, картофель 100, морковь 30, лук репчатый 24, помидоры 47, специи. Выход 500.

7. Суп-шурпа. Из баранины варят бульон. Картофель нарезают крупными кубиками и заливают бульоном. Когда бульон закипит, в него добавляют помидоры, разрезанные на четыре части, и слегка пассированные лук, морковь, муку, специи и варят до готовности. При подаче в суп кладут кусок вареной баранины и сметану.

Баранина 108, масло топленое 10, сметана 15, мука 10, картофель 247, лук репчатый 24, помидоры 94, морковь 30, специи. Выход 500.

8. Суп с пельменями. Готовят тесто и фарш для пельменей (см. рецепт 25), придают изделиям четырехугольную форму (4×4 см). Подают по 10 шт. на порцию с мясным бульоном.

Выход 340 (в том числе пельменей 140).

9. Шурпа-маш. Из баранины готовят бульон. В бульон закладывают рис, доводят до кипения. Затем кладут маш, морковь и лук, нарезанные кубиками, пассированный томат. Перед окончанием варки заправляют солью и перцем. При подаче в порционную миску кладут баранину и кипятят.

Баранина 108, масло топленое 5, маш 20, рис 25, морковь 15, лук репчатый 12, томат-пюре 15, специи. Выход 550.

10. Догрома-чорба. Баранину, почки, сердце, легкое варят. В бульон добавляют соль, перец, помидоры или томат-пюре. Затем мясопродукты вынимают и мелко нарезают. Чурек разламывают на кусочки, лук репчатый шинкуют. Мясо, чурек и лук соединяют, заливают бульоном и доводят до готовности.

Баранина 76, почки бараньи 33, сердце 34, легкое 16, масло топленое 8, томат-пюре 15, лук репчатый 60, чурек 200, специи 5. Выход 650.

11. Суп-лапша с молоком. Приготовляют тесто для обычной домашней лапши и шинкуют его длиной

10—15 см. Затем отварнаают в молоке, разведенном водой.

Мука пшенчная 90, молоко 300.
Выход 500.

12. Окрошка ашхабадская. Окрошка готовится из продуктов, указанных в раскладке. Допускается замена свежих огурцов солеными и редисом, а баранины — говядиной и нежирной свининой. Окрошку готовят и с картофелем, уменьшив количество мяса на 20 г.

Приготовление чала. Кефир смешивают с водой.

Чал (из кефира) 300, баранина 108, лук зеленый 38, огурцы свежие 76, сметана 20, яйцо $^{2}/_{5}$, укроп 50.
Выход 500
Для чала: кефир 5 л, вода 7 л.
Выход 12 л.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

13. Баранина жареная. Баранину без костей нарезают кусочками по 25—30 г, солят, посыпают перцем и обжаривают до готовности.

При подаче посыпают жареным луком и зеленью. Каурма используется и для приготовления других блюд.

Баранина 165, сало баранье 20, лук репчатый 41, зелень петрушки 5, укроп 10, соль, специи.
Выход 110

14. Баранина, жареная с картофелем и помидорами. Жареную баранину нарезают кусочками по 3—4 на порцию, обжаривают в жире до образования румяной корочки, добавляют рубленый репчатый лук, картофель, помидоры, нарезанные крупными кусками, соль, перец и жарят с бараниной еще 10—15 мин. Затем добавляют немного воды и тушат при закрытой крышке до готовности.

Баранина 221, масло топленое 15, картофель 140, помидоры свежие 82, лук репчатый 24, специи.
Выход 320.

15. Баранина, жареная с помидорами. Баранину рубят на кусочки по 20—30 г, обжаривают и добавляют воду (на 1 кг мяса 100 г воды). После того как вода выпарится, кладут сало, лук и помидоры и тушат до готовности. При подаче блюдо посыпают зеленью.

Баранина 221, сало курдючное 30, лук репчатый 50, помидоры 200, зелень 5, специи.
Выход 250.

16. Кокмач. Баранину нарезают на порции (как на лангет), отбивают, солят, перчат и обжаривают в бараньем жире. Подают с картофелем «фри» или рисом.

Баранина 165, сало баранье 10, специи, картофель «фри» 200 или рис отварной 200.
Выход 275.

17. Шашлык степной. Баранину нарезают полосками длиной 10—15 см, кладут на них фарш, заворачивают, нанизывают на шпажки и жарят над углями. При подаче посыпают зеленью.

Приготовление фарша. Лук, чеснок, зелень мелко рубят, заправляют перцем, солью и тщательно перемешивают.

Баранина 276, лук репчатый 17, чеснок 2, зелень 26, соль, специи.
Выход 140.

18. Люля-кебаб, тушенный с луком. Баранину, лук и сало пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец, перемешивают и выбивают. После этого фарш разделывают в виде сарделек, которые жарят на масле и тушат вместе с репчатым луком в баранчике, или на порционной сковороде под крышкой. Подают в той же посуде, посыпав зеленью. Отдельно подают чурек.

Баранина 333, сало-сырец 10, лук репчатый 20 (для фарша), лук репчатый 58 (для тушения), масло сливочное 15, зелень 10, соль, специи, чурек 200
Выход 395.

19. Печенка фаршированная. Печенку разрезают вдоль по всей длине, часть мякоти вырезают, образовавшееся углубление наполняют фаршем, а края зашивают. Печенку заливают небольшим количеством бульона и тушат до готовности под крышкой на слабом огне.

При подаче печенку поливают соусом, в котором она тушилась, и посыпают зеленью.

Приготовление фарша. Варят вязкую гречневую кашу, добавляя в нее пассированный репчатый лук, морковь, припущенную измельченную печень, соль, перец и льезон.

Печенка говяжья 177 или баранья 167, лук репчатый 29, морковь 30, масло сливочное 15, каша гречневая вязкая 50, зелень 3; для льезона: мука 2,5, молоко 5, яйцо 1/8, соль, специи, соус 50.
Выход 250.

20. Печенка шпигованная. Печенку шпигуют морковью, чесноком, макаронами и курдючным салом (сырец), затем обжаривают, заливают сметаной, бульоном и тушат до готовности. Готовую печенку нарезают на порционные куски и подают с гарниром, перед подачей поливают соусом, в котором она тушилась.

Печенка говяжья 133 или баранья 125, морковь 15, чеснок 6, макароны 10, сало курдючное 10, сметана 40, бульон 35, соль, специи, рис отварной 160.
Выход 350.

21. Помидоры фаршированные. У помидоров средней величины удаляют сердцевину, наполняют их фаршем, заливают сметаной и тушат до готовности.

При подаче посыпают зеленью.

Приготовление фарша. Печенку отваривают, пропускают через мясорубку и соединяют с пассированными луком, морковью и томатом.

Помидоры 112, зелень 36, сметана 30; для фарша: лук репчатый 36, морковь 55, печенка говяжья 45 или баранья 42, томат-пюре 10.
Выход 170.

БЛЮДА ИЗ КРУП И МУКИ

22. Плов с перцем. Рис соединяют с пассированным томатом, луком и сладким перцем, нарезанным кольцами, солят, заливают водой и варят до готовности. Плов подают как в горячем, так и в холодном виде.

Рис 300, лук репчатый 163, томат-пюре 27, перец сладкий 121, масло растительное 36, вода 646, соль, специи.
Выход 1000 (на одну порцию 250).

23. Каша рисовая с растительным маслом. Половину нормы лука обжаривают в посуде на растительном масле до коричневого цвета. Затем лук вынимают и в этом же масле жарят остальной лук до золотистого цвета. После этого добавляют воду, соль, перец, промытый рис и варят полувязкую кашу.

Рис 60, масло растительное 15, лук репчатый 30, специи.
Выход 290.

24. Каша рисовая с каурмой. Варят полувязкую рисовую кашу и за 10—15 мин до готовности добавляют каурму.

Рис 50, каурма 110.
Выход 335.

25. Эгли борек катыклы (пельмени). Баранину вместе с луком дважды пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем и разводят фарш водой. Из муки и яиц замешивают тесто, как на лапшу, и разделывают из него и фарша пельмени четырехугольной формы (20—30 на порцию). Эгли борек отваривают в подсоленной воде. При подаче заливают кислым молоком (катыклы) или сметаной.

Баранина 110, мука пшеничная 50, лук репчатый 30, яйцо $^1/_{10}$, молоко кислое 200 или сметана 200, перец, соль.
Выход 340.

26. Бельке. Из муки, яиц и воды замешивают тесто, как для лапши, тонко раскатывают и нарезают квадратиками 4×4 см. Затем опускают в кипящую воду, варят до готовности и откидывают на дуршлаг. При подаче кладут изделия в тарелку, заливают костным бульоном и добавляют сметану или кислое молоко. Бельке можно подавать с каурмой.

Кости 200, лук репчатый 6, морковь 6, мука пшеничная 100, яйцо $^2/_3$, сметана 25 или молоко кислое 60.
Выход 500.

27. Пирожки с луком. Из муки и воды замешивают тесто, как для лапши, раскатывают его в виде круглой лепешки толщиной 2 мм. Кладут на нее фарш, края соединяют и защипывают или обрезают, как чебуреки, в виде полумесяца. Жарят во фритюре. Подают горячими по 2 шт. на порцию.

Приготовление фарша. Зеленый лук, укроп, петрушку мелко рубят, добавляют топленое масло и все тщательно перемешивают.

Мука пшеничная 110, масло топленое 20, лук зеленый 82, укроп, петрушка 20, перец черный 0,5.
Выход 240 (2 шт).

28. Пирожки с хурмой. Из муки с добавлением сахара, топленого масла, дрожжей и соли замешивают тесто, после расстойки разделывают его на лепешки, кладут на середину фарш, защипывают. Затем пирожки обжаривают в жире.

Приготовление фарша. Хурму пропускают через мясорубку, добавляют кипяченую воду, муку и все хорошо перемешивают.

Мука пшеничная 39, масло топленое 1,5, сахар 2,5, дрожжи 1,1, соль 0,5, вода для замеса 19, фарш из хурмы 20, жир для жаренья 7,5 (выход 80); для фарша: хурма 777, мука 22, вода 200.
Выход 1000.

29. Кульче. Приготовляют кислое тесто с добавлением молока и сахара, топленого или сливочного масла. Дают расстояться. Формуют в виде лепешек. Выпекают в тандыре. Подают к чаю.

Мука 200, масло топленое 25, сахар 30, молоко 65.
Выход 270 (1 шт.).

30. Фитчи. Из муки и воды замешивают пресное тесто, формуют его в виде лепешки, на которую ровным слоем кладут фарш из баранины с луком, накрывают другой лепешкой и защипывают края. Сверху в нескольких местах делают проколы. Выпекают фитчи в форме.

Баранина 254, лук репчатый 24, масло 15, перец 0,5, мука 130.
Выход 300.

31. Этли иан. Из муки и воды замешивают пресное тесто, как для чебуреков. Раскатывают его пластом круглой формы, края утончают. На середину кладут фарш; края теста защипывают в середине пирожка, смазывают яйцом и выпекают.

Этли иан можно подавать к бульону.

Приготовление фарша. Мясо, репчатый лук, свежую капусту пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец и перемешивают.

Баранина 153, лук репчатый 60, капуста белокочанная 63, мука 100, яйцо для смазки $^1/_{10}$, соль, специи; для пирожков (на одну порцию): теста 50, фарша 70.
Выход 220 (2 шт).

32. Ятоза. Муку делят на две части. Из одной замешивают дрожжевое тесто, а из другой — пресное. Когда дрожжевое тесто подойдет, его смешивают с пресным, разделывают на кусочки по 30 г, раскатывают, кладут фарш, как для иан, и защипывают, придавая форму четырехугольника. Ятоза варят на пару или выпекают в жарочном шкафу.

Подают со сметаной или маслом.

Приготовление фарша. Мясо, репчатый лук, свежую капусту пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец и перемешивают.

Для полуфабриката: баранина 69, лук репчатый 119, капуста белокочанная 125, мука 80, соль, специи; для пирожков (на одну порцию): тесто 60, фарш 50, сметана 20 или масло сливочное 5.
Выход со сметаной 220, с маслом 205.

33. Пирожки с бараниной. Баранину н лук пропускают через мясорубку, заправляют массу солью, перцем, разводят водой. Из мукн и воды замешивают тесто, как для лапши, тонко раскатывают на квадратики (15×15 см), иа середину кладут фарш, защипывают в виде треугольииков и обжарнвают в жире. Подают по 3 шт. на порцию.

Баранина 110, мука пшеничная 110, лук репчатый 120, сало топленое 15, соль, специи.
Выход 240.

34. Лепешкв слоеная. Из мукн и воды замешивают крутое тесто, раскатывают лепешку днаметром 18 см, поверхность которой, не затрвгивая краев, смазывают маслом. Затем закатывают в виде рулетв и с обеих сторои перекручивают, концы сжнмают и придают форму лепешки. После этого лепешку раскатывают толщиной 1,5 см н размером с чвйное блюдце н жарят во фритюре.

Мука пшеничная 110, масло растительное 25.
Выход 180.

35. Пышкн нз теста. Крутое дрожжевое тесто разделывают в пышку величиной с десертную тарелку и обжаривают с двух сторон до обрвзования румяной корочки.

Мука пшеничная 120, масло растительное 30, дрожжи 2.
Выход 190.

36. Пешме (печенье). Дрожжевое тесто рвскатывают пластом толщиной 5 см и иарезают иа полосы шириной 2,5 см. Затем полосы иарезают наискосок, чтобы получить печенье в форме ромбов. Пешме обжаривают в растительном мвсле, как хворост.

Мука пшеничная 720, масло растительное 150, дрожжи 3.
Выход 1000

Вопросы для повторения

1. Каковы основные особенности туркменской национальной кухни?
2. Как готовят первые блюда: чорбу нохуды, унаш, кара-чорбу, кюфта-шурпу?
3. Как готовят квйнатму, маставу, суп-шурпу, суп с пельменями — этли борек чорбасы, суитли-унаш, окрошку ашхабадскую, шур-пу-маш?
4. Как готовят блюда из мяса: каурму, чектырме, говурлан-эт, кокмач, шашлык степной?
5. Как готовят люля-кебаб, печенку фаршированную и шпигованную, помидоры фаршированные, плов с перцем, яглы шуле?
6. Как готовят блюда из муки: этли борек катыклы, бельке, пирожки с луком, хурмой, кульче?
7. Как готовят фитчи, этли нан, ятоза, пирожки с бараниной, слоеные лепешки, пышки из теста?



В литовской кухне широко используются различные продукты земледелия: зерновые, картофель, овощи, главным образом свекла и капуста, из которых готовят первые блюда — щи и борщи. Особой популярностью пользуется картофель. Его готовят отварным, подают вместе со сметаной, творогом и молоком. Из картофеля готовят клецки, оладьи, цепелинай (зразы), картофель фаршируют, им начиняют вареники и т. д. Во многих местах готовят ведерай — толстые свиные кишки с начинкой из тертого сырого картофеля (или крупы с жиром). Очень вкусны вареники из тертого сырого картофеля, начиненные творогом или рубленым мясом. К столу их подают политыми свиным салом со шкварками.

Широко применяют литовские кулинары молоко и молочные продукты: творог, простоквашу и особенно сметану, которая используется в больших количествах для приготовления различных салатов, холодных закусок. Из кефира в жаркие летние дни готовят холодный литовский борщ.

Из мясных продуктов, которые используются для приготовления национальных блюд, первое место занимает свинина, несколько меньше потребляется баранина, еще меньше говядина, телятина. Литва издавна славилась своими мясными изделиями: окороками, колбасами, беконом. Отменным вкусом отличается, на-

пример, скиландис — колбаса из свиного мяса, которую несколько дней коптят в трубе.

Популярностью пользуется и блюдо шюпиниис — особая каша, сваренная из гороха, картофеля и жареного свиного мяса.

К мясным блюдам в Литве подают картофель и ржаной хлеб с тмином. Этот хлеб долго не черствеет, сохраняя свежесть и аромат.

Из напитков наиболее употребительны черный кофе, домашнее пиво, которое варят из ячменного солода, и квас. К пиву в качестве закуски подают черствый домашний сыр, вареный горох, раков.

Примечание. В некоторых приводимых ниже рецептах количество приправ и специй не указывается. Нормы закладки их на блюдо следующие: соли для первых блюд 5 г, для вторых — 4 г, перца 0,02, свежей зелени петрушки 2—4 г.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

1. Идарити агуркай (огурцы фаршированные). Огурцы разрезают вдоль, вынимают сердцевину и рубят ее. Затем к рубленым огурцам добавляют вареный картофель, нарезанный кубиками, свеклу, морковь, шинкованный пассированный лук, перемешивают, смесь заправляют сахаром, солью, перцем, растительным маслом и фаршируют огурцы. Подают со сметаной.

Огурцы свежие 100, картофель 27, морковь 19, свекла 12, лук репчатый 12, масло растительное 6, сахар 1, сметана 25.
Выход 150.

2. Якиние (паштет литовский). Ошпаренную печенку нарезают кусками, тушат с добавлением жареного лука и пропускают через мясорубку. Затем добавляют соль, масло, перец, вино и взбивают смесь до получения пышной массы. Подготовленную таким образом массу кладут со шпиком, нарезанным кубиками, в кастрюлю, перемешивают и варят на водяной бане до готовности. После этого паштет охлаждают.

Печенка 154, масло сливочное 15, лук репчатый 24, вино виноградное 7, шпик 15, специи.
Выход 150.

3. Сельдь с жареным луком. Репчатый лук пассируют с добавлением томата. Пассироаанный лук кладут на сельдь при подаче.

Сельдь соленая 208, лук репчатый 48, масло растительное 15, томат-пюре 15, сахар 1, специи.
Выход 145.

4. Сельдь со сметаной и отварным картофелем. Сельдь вымачивают, звтем снимают кожу и удаляют кости. Филе нарезают кусочками, складывают в соответствующую посуду, поливают сметаной и посыпают луком, нарезанным кольцами. К сельди отдельно подают отварной горячий картофель.

Сельдь соленая 63, сметана 25, лук 6, картофель отварной 100
Выход 60/100.

5. Рулет из свиных голов. Обрвботаиные, тщательно промытые свиные головы варят на слабом огне 3—4 ч. За час до окончания варки а бульон кладут пряности.

Готоаые голоаы вынимают, кости удаляют, а мясо ыкладывают, посыпают солью, перцем н саертыаают а виде рулета. Полученный рулет обертывают цсллофаном и персаязывают шпагатом. Затем на 10 мин рулет опускают в кипящий бульон, вынимают, кладут под небольшой груз и стааят а холодное место на 5—6 ч. Готоаый рулет а холодном аиде нарезают ломтнками. Отдельно подают соус хрен.

Головы свиные 250, перец черный 0,01, соль 2, лист лавровый 0,01, соус хрен 30
Выход 100/30

6. Закуска холодиая «Варову». Карбонат, ростбиф и ветчину нарезают маленькими ломтиками. Сало иарезают полосками, посыпают солью и перцем. Сыр голландский нарезают брусочками, лук репчатый — дольками, лук зеленый нарезают крупно. При подаче закуску укладывают на дереяннное блюдо, покрытое салфеткой, и оформляют зеленью. Отдельно подают соус хрен, смешанный со сметанным соусом.

Карбонат жареный 31, ветчина 38, говядина (вырезка) 62, сало копченое 52, сыр голландский 43, лук репчатый 18, лук зеленый 19, соль, перец, зелень
Выход 210

7. Творог со сметаной, молоком и картофелем. Творог смешивают со сметаной и молоком. Отварной картофель подают отдельно.

Творог 100, молоко 25, сметана 50, картофель отварной 150.
Выход 175/150.

8. Сыр «Дайнава». Творог опускают в кипящее молоко. После образования сыворотки массу выливают в полотняный мешочек и подвешивают для того, чтобы отделить сыворотку. Полученную творожную массу протирают через сито, добавляют сметану, яйца, размягченное сливочное масло, соль, тмин. Все тщательно перемешивают, подогревая. Горячую однородную массу выливают в мешочек, смоченный сывороткой, укладывают на лист, сверху придавливают небольшим грузом и оставляют в таком положении до полного остывания. Вынимая сыр, мешочек на несколько минут погружают в сыворотку.

Молоко 217, творог 109, масло сливочное 11, сметана 10, тмин 0,02, яйцо 1/4, соль 1.
Выход 100.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

9. Суп молочный с картофельными клецками. Картофель делят на две части: одну часть чистят, натирают на терке, отжимают; другую часть варят «в мундире», затем очищают и протирают в горячем виде. Оба вида картофеля соединяют, солят и перемешивают. Из полученной массы делают клецки (круглые), кладут их в воду, предназначенную для супа, варят 5—10 мин, добавляют соль, молоко, доводят до кипения. При подаче кладут масло.

Картофель для натирания 120, картофель для варки 40, вода 57, молоко 180, масло сливочное 6, соль 1.
Выход 300.

10. Борщ с ушка́ми. Варят костный бульон с пряными овощами. Перед концом варки добавляют уксус, мелконарезанную сырую свеклу, соль, специи и продолжают варить еще 40 мин. Готовый бульон процеживают и соединяют с отдельно сваренным грибным бульоном.

Затем готовят ушки́. Для этого из муки, яйца и воды замешивают тесто, раскатывают его тонким слоем и

нарезают на небольшие квадратики. На них кладут фарш, приготовленный из грибов, и делают ушки. При подаче сваренные ушки кладут в горячий бульон (14—15 ушков на одну порцию). Сверху посыпают зеленью.

Приготовление фарша. Сухие грибы замачивают на 3—4 ч, промывают, снова заливают холодной водой и варят до готовности. Отвар используют для борщей. Вареные грибы мелко рубят, добавляют мелкошинкованный пассированный лук, соль, перец, перемешивают и еще слегка пассируют.

Для бульона: кости 50, бульон грибной 75, свекла 60, лук репчатый 7, морковь 8, корень петрушки 6, уксус 9%-ный 1,2, соль 2, лист лавровый 0,01, перец душистый 0,01; для ушков: мука пшеничная 30, яйцо 1/14, вода 10; вес теста 43; для фарша: грибы сушеные 9, масло сливочное 3, лук репчатый 14, перец 0,02, соль 1; вес фарша 27.
Выход 75/225.

11. Борщ с грудинкой или корейкой. Варят свиную копченую корейку или грудинку. В бульон добавляют пассированные лук, морковь, петрушку, а также специи и сахар и кипятят еще 10 мин. Затем кладут нарезанную квашеную свеклу, доливают свекольный рассол и снова доводят до кипения. При подаче в тарелку кладут ломтик копченого мяса и сметану. Отдельно подают отварной картофель.

Грудинка копченая или корейка 17, бульон от копченого мяса 100, свекла квашеная 65, рассол свекольный 83, лук репчатый 10, морковь 10, корень петрушки 4, сало свиное 6, соль 2, перец душистый 0,05, лист лавровый 0,05, сахар 2, картофель отварной 100, сметана 15.
Выход 315.

Приготовление квашеной свеклы. Свеклу варят, чистят, режут на дольки, кладут в эмалированную посуду, заливают кипяченой охлажденной водой, добавляют ржаной хлеб и ставят для закваски на 6 дней в помещение с комнатной температурой.

Свекла 128, хлеб черный 3.
Выход 100.

12. Борщ литовский холодный. Взбивают кефир с солью, добавляют охлажденную кипяченую воду и отварную свеклу, нарезанную соломкой, зеленый лук и укроп. При подаче кладут нарезанное дольками вареное яйцо и сметану. На гарнир подают горячий отварной картофель, посыпанный укропом.

Кефир 150, свекла 50, вода кипяченая 72, яйцо 1/4, лук зеленый 12, укроп 3, соль 2, картофель отварной 100, сметанв 15. Выход 315/100.

13. Суп литовский сладкий. Черносливы промывают, Если суп готовят с яблоками, их промывают, удаляют сердцевину и режут на дольки. Фрукты кладут в кипящую воду с сахаром и варят. Мелкие, натертые на терке клецки опускают в суп за 8—10 мин до готовности. В конце варки кладут корицу и лимонную кислоту. При подаче заправляют сметаной. Если суп готовят со свежими яблоками или сливами, лимонную кислоту можно не добавлять, а норму сахара увеличить на 5 г.

Приготовление клецек. Замешивают крутое тесто и натирают на крупной терке.

Чернослив 40 или яблоки свежие 150, или сливы свежие 66, сахар 25, кислота лимонная 0,27, корица 0,27, вода 205; для клецек: мука пшеничная (высший или 1-й сорт) 22, вода 2, соль 0,35, сахар 0,75, яйцо 1/7, сметана 15.
Выход 315.

14. Памидору сриба (суп томатный с рисом). Помидоры тушат, кладут в бульон, добавляют промытый рис, пассированный лук. При подаче заправляют сметаной.

Помидоры 100, рис 40, лук репчатый 18, кости говяжьи 100, сметана 25.
Выход 500.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

15. Плокштайнис (картофельная бабка). Картофель сырой натирают на терке, добавляют яйца, затем запекают на противне. При подаче кладут шпик, поджаренный с луком.

Картофель 400, яйцо 1/3, шпик 15, лук репчатый 6, специи.
Выход 250.

16. Бабка картофельная с грудинкой. Сырой картофель натирают на терке, добавляют мелкошинкованный лук, нарезанные ломтиками шпик, колбасу, копченую грудинку и перемешивают. Полученную массу укладывают на противень, смазанный жиром, посыпают сухарями и запекают в жарочном шкафу. Подают со сметанным соусом.

Картофель 400, шпик 15, молоко 40, колбаса вареная 32, грудинка копченая 40, лук репчатый 10, сухари 5, соус сметанный 50.
Выход 310.

17. Картофель фаршированный. В очищенном сыром картофеле делают выемку, фаршируют грибным фаршем, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. Подают под сметанным соусом.

Картофель 255, грибы сушеные 12, масло сливочное 10, лук репчатый 36, сухари 5, специи, соус сметанный 75.
Выход 250.

18. Морку апкяпас (запеканка морковная). Морковь очищают и варят до готовности, затем протирают, добавляют желтки, сахар, корицу, перемешивают. Вводят взбитые белки, осторожно перемешивают и запекают на противне.

Морковь 250, сахар 6, яйцо $1/2$, корица 0,3, сухари 10, соус молочный 75.
Выход 275.

19. Цепелинай. Половину сырого картофеля натирают на терке. Остальную часть отваривают в «мундире», чистят, протирают и смешивают с сырым тертым картофелем, разделывают в форме лепешек.

Вареное мясо мелко рубят и заправляют пассированным луком. Этим фаршем начиняют картофель, придают форму зраз и варят. Подают с жареным шпиком.

Картофель 500, говядина 109, лук репчатый 24, шпик 25.
Выход 300.

20. Меджетою винетиняй (зразы охотничьи). Мясо пропускают через мясорубку, заправляют солью и перцем и разделывают в форме лепешек, которые фаршируют, а затем жарят. Фарш приготавливают из мелкошинкованных сосисок, отварных грибов, свиной грудинки и пассированного лука. При подаче поливают красным основным соусом.

На гарнир подают жареный картофель.

Говядина 150; для фарша: сосиски 20, грудинка копчено-вареная 17, грибы сушеные 5, лук репчатый 15, сало топленое 10, соус красный 75, специи, картофель жареный 150.
Выход 375.

21. Колбвса фаршированиивя. Колбасу нарезают кружочкамн и обжарнвают с одной стороны. Грибы отваривают, рубят, добавляют пассированный лук, соль, перец и все вместе прогревают.

При подаче на середниу нусочков нолбасы кладут грибиой фарш.

Колбаса чайная 113, грибы сушеные 15, масло слиаочное 10, лук репчатый 36.
Выход 150.

22. Жемайчю блииай (блииы). Вареный квртофель очищают, протирают, запрввляют яйцамн и солью. Из вареиого мяса готовят фарш с пассированиым луном и перцем. Картофель разделывают в форме биточнов, начиняют мясным фаршем и жарят. Подают с маслом.

Картофель 325, яйцо 1/8, лук репчатый 5, говядина 109, масло слнвочное 15, специи.
Выход 290.

23. Швильпиквй. Вареный картофель очищают, протирают, добавляют яйца, муку, соль, перемешивают, формуют валиин днаметром 20 мм и придают им плоскую форму, нарезают наискось иа палочии длиной 70 мм, укладывают на лист, посыпанный мукой, и выпекают в жарочном шкафу. Затем палочни складывают в кастрюлю, заливают жнром и сметаной, астряхивают н немиого выдерживают под закрытой крышкой на слабом огне. При подаче поливают соусом из сала, поджаренного с луком н сметаной, нли маслом и сметаной.

Картофель 250, мука (высшего или 1-го сорта) 41, яйцо 1/8, соль 1, жнр свнной 5, сметана 10.
Выход 170.

Для соуса: сало свиное (сырец) 17, лук репчатый 12, сметана 10 или сметана 20 н масло слнвочное 10.
Вес соуса 30.

24. Телятииа «Гиитарнс». Телятнну нарезают одинм куском иа порцию толщииой 10 мм, слегка отбивают, посыпают солью, перцем, измельченым чесиоком, сбрызгивают лнмониым соком и оставляют иа 4—6 ч. Затем на кускн телятнны кладут кусочкн сала, сворачивают телятииу в виде рулета, наиизывают на шампур и жарят на открытом огнв.

При подаче телятину украшают зеленью петрушки. На гарнир подают свежие или маринованные овощи (по сезону). Отдельно подают соус из майонеза с хреном.

Телятина 301, чеснок 10, лимонный сок 10, шпик 30, соль, перец; для соуса: майонез 20, хрен тертый 10.
Выход 145/30.

25. Корейка, фаршированная грибами. Из свиной корейки удаляют кости и разрезают ее вдоль (в виде раскрытой книги), с внутренней стороны куска вырезают часть мякоти, оставляя стенки толщиной 1—1,5 см, с обеих сторон натирают солью, перцем и оставляют на 10—15 мин в прохладном месте. Затем внутреннюю часть корейки смазывают взбитыми белками, кладут в нее фарш, завкрывают, плотно соединяют обе части и зашивают. После этого помещают на противень и жарят 1,5 ч в жарочном шкафу, поливая бульоном. При подаче разрезают на порции. Подают с маринованными грибами и рубленым желе.

Приготовление фарша. Вырезанную из корейки мякоть пропускают через мясорубку, добавляют мелконарезанные отварепные грибы, пассированный репчатый лук, специи, все хорошо перемешивают.

Свинина (корейка) 1670, бульон 500, яйцо 1, лук репчатый 40, грибы сушеные 50 или грибы свежие 175, жир 10, соль, перец. Желе готовое 200, грибы маринованные 1000.
Выход 1250/750/200 (10 порций).

26. Яутенос виниетиняй (зразы отбивные по-литовски). Мясо (по два куска на порцию) нарезают, отбивают в виде тонких блинов, фаршируют, придают форму голубцов и тушат сначала в небольшом количестве воды или бульона, а затем в томатном соусе. Томатный соус готовится на свином сале с добавлением мелкорубленой зелени петрушки.

Приготовление фарша. Хлеб протирают, шпик, вареное яйцо, лук нарезают мелкими кубиками, зелень рубят, перемешивают и обжаривают в масле.

Говядина 169; для фарша: хлеб ржаной 10, шпик 15, яйцо 1/3, зелень 5, лук репчатый 18, масло сливочное 3; для соуса: сало топленое 7, томат-пюре 12, мука пшеничная 4, петрушка 10. Гарнир — картофель отварной 150.
Выход 325.

27. Ведерай картофельные. Сырой картофель очищают, промывают, натирают и слегка отжимают. Добавляют соль и пассированный лук и перемешивают.

Полученной массой начиняют обработанные свиные кишки, затем жарят в жарочном шкафу до получения коричневой корочки (кишки формуют не туго во избежание разрыва). При подаче ведерай нарезают на куски длиной 10—12 см, поливают поджаренным салом со шкварками и луком.

Картофель 385, кишки 54, лук репчатый 5, жир свиной 17, соль 0,5, перец черный 0,05, жир свиной на обжарку 2; для соуса: сало свиное (сырец) 22, лук репчатый 24.
Выход 220/30.

28. Колбаса литовская домашняя. Свинину, лук и чеснок пропускают через мясорубку с крупной решеткой. В фарш кладут сало, нарезанное мелкими кубиками, добавляют воду, соль и специи. Полученной массой начиняют тонкие свиные кишки (не очень туго). Затем колбасу кладут в кипящую подсоленную воду и варят 15—20 мин, вынимают и обжаривают на сковороде или на решетке. При подаче поливают свиным жиром и на гарнир подают тушеную капусту или картофельное пюре.

Свинина 138, сало свиное (сырец) 16, кишки свиные тонкие 5, лук репчатый 6, чеснок 0,3, вода 9, соль 2,3, перец черный 0,8, жир свиной 3.
Выход 100.

29. Соус сметанный с луком. Лук слегка пассеруют, муку пассеруют до золотистого цвета, добавляют бульон и кипятят, затем процеживают, кладут сметану и кипятят еще 15—20 мин.

Сметана 500, лук репчатый 100, бульон мясной 617, масло сливочное 60, мука пшеничная (высшего или 1-го сорта) 20, соль 10, перец душистый 0,5.
Выход 1000.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

30. Желе «Маргутис». Желе готовят из нескольких сортов сиропов разного цвета, соков или консервированного компота. Сироп разводят водой, желатин замачивают в холодной кипяченой воде до набухания.

Сиропы и молоко разливают в отдельную посуду. В молоко кладут сахар, в сироп — при необходимости — лимонную кислоту. В сироп и молоко добавляют желатин и доводят до кипения при постоянном помешивании, процеживают, охлаждают до киселеобразного со-

стояния. Желе разных цветов выкладывают в формы с добавлением вареного рнса или саго, фруктов из компота. Для окончательного застывания ставят в холодильную камеру.

Компот из консервированных фруктов 200, сок фруктовый 200, молоко 200, вода 100, рис или саго вареные 100, желатин 17, сахар 50, кислота лимонная 0,5.
Выход 800.

31. Напиток тминный. Перебранный и вымытый тмин заливают холодной водой и варят 30—45 мин при слабом кипении.

Затем напиток процеживают, добавляют сахар, охлаждают до 20°, кладут дрожжи и оставляют (для брожения) на 12 ч. После этого сливают (отделяют осадок) и охлаждают. Заправляют лимонной кислотой и настойкой. При подаче кладут ломтик лимона.

Тмин 3, сахар 30, лимон 10, настойка «Кауно карчыой» 10, дрожжи 0,8, кислота лимонная 0,4, вода 160.
Выход 200.

Вопросы для повторения

1. Перечислите виды продуктов, из которых готовятся блюда литовской кухни.
2. Расскажите об ассортименте и технологии приготовления холодных блюд и закусок: огурцов фаршированных, литовского паштета, сельди с жареным луком.
3. Как готовят первые блюда: борщ с ушками, суп томатный с рисом, суп молочный с картофельными клецками?
4. Как готовят блюда из картофеля: бабку, фаршированный картофель, цепелинай, блины?
5. Как готовят запеканку морковную, зразы охотничьи и отбивные по-литовски?
6. Как готовят сладкие блюда: желе «Маргутис», тминный напиток?



Основу латвийской национальной кухни составляют различные продукты земледелия: мука, крупа (в первую очередь перловая), горох, бобы, картофель, овощи, а также молоко и молочные продукты: простокваша, кефир, творог, сметана. Из мясных продуктов наиболее употребительна свинина, реже говядина, телятина, птица.

Многие блюда готовятся из копченой и соленой свинины и подаются на стол с разнообразными овощными гарнирами.

Для приготовления латвийских национальных блюд широко используются сельдь, килька, салака.

Из первых блюд латвийской национальной кухни, пользующихся популярностью и в наши дни, в первую очередь следует назвать кислый молочный суп, хлебный суп, а также путру и капусту. Путра — это густая похлебка, сваренная из круп (чаще всего из перловой) и заправленная молоком или мясом и салом. Капуста представляет собой блюдо из кочанной капусты, оно варится также из всевозможных свежих и квашеных овощей, свекольной ботвы, щавеля и некоторых дикорастущих растений.

Очень широко используют латышские кулинары горох и бобы. Излюбленными блюдами считаются густая каша из гороха и бобов и перловой крупы. Очень вкусны отварной горох с жареным шпиком, а также круглые клецки из гороха или бобов с пахтой или кефиром.

По всей Латвии известна также жареная конопляная масса — коми, пироги со шпиком, кровяная колбаса, янов сыр из творога, буберт — манная каша со взбитыми сливками и многие другие.

Из напитков у латышей наиболее популярны черный кофе, пиво. Летом в качестве освежающего напитка употребляется сбитень. Его готовят из ржаной муки, которую разводят водой и ставят бродить.

Примечание. В некоторых приводимых ниже рецептах приправы и специи не указываются. Нормы их закладки на блюдо следующие: соли для первых блюд 5 г, для вторых — 4 г, лаврового листа и перца 0,01—0,02, зелени петрушки, укропа 2—4 г.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

1. Салат «Рассолс». Вареный картофель, соленые или маринованные огурцы, яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, отварную свинину, сельдь и яйца нарезают ломтиками и соединяют с соусом из сметаны и уксуса. Добавляют горчицу и хрен. При подаче украшают ломтиками огурцов, яблок, помидоров и яиц, листьями зеленого салата и зеленью петрушки.

Сельдь соленая 31, свинина 79 или говядина 88, картофель 80, огурцы соленые 100, яблоки свежие 14, сметана 35, яйцо $^1/_2$, хрен 15, уксус 3%-ный 8, горчица 2.
Выход 280.

2. Салака под белым маринадом. Салаку жарят тушками, охлаждают и заливают белым маринадом или маринадом овощным без томата.

Салака 146, мука 10, сухари 10, яйцо $^1/_6$, масло растительное 10, маринад белый 100.
Выход 100/100.

Приготовление белого маринада. Нарезанный кольцами лук варят до полуготовности, вынимают, кладут в кипящий маринад (уксус, перец, лавровый лист, сахар) и доводят до готовности.

В охлажденный маринад добавляют кружочки или звездочки вареной моркови.

Лук репчатый 595, морковь 126, уксус 3%-ный 500, сахар 35, лист лавровый 2, перец душистый 2, гвоздика 1.
Выход 1000.

3. Яйца фаршированные. Яйца, сваренные вкрутую, разрезают вдоль и вынимают желтки. В мелконарезанный пассированный лук добавляют часть сметаны, горчицу, соль, смешивают с желтком и полученной массой заполняют яичные белки. При подаче яйца украшают кольцами лука, зеленью петрушки и поливают сметаной.

Яйцо 2, лук репчатый 41, масло сливочное 20, сметана 24, горчица 2.
Выход 145.

4. Рулет из сельди с маринадом. Сельдь, вымоченную в холодной воде в течение 2—6 ч (в зависимости от степени посола), очищают от костей. Филе сельди сворачивают в виде рулета, скрепляют гвоздикой, укладывают в посуду, заливают теплым белым маринадом (рецепт белого маринада см. выше) и оставляют на 24 ч. При подаче сельдь поливают небольшим количеством маринада, украшают луком и морковью из маринада.

Сельдь 73, гвоздика 1, маринад белый 50.
Выход 35/50.

5. Яйца, фаршированные килькой. Яйца, сваренные вкрутую, разрезают вдоль на половинки, вынимают желток. Масло, желток и часть килек протирают через сито, добавляют горчицу и, подогревая, выбивают. Полученной массой фаршируют яйца (через кондитерский мешочек). При подаче на каждую половинку яйца кладут кусочек кильки и зелень.

Яйцо 1, килька 14, масло сливочное 10, горчица (готовая) 2, зелень 7.
Выход 60.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

6. Суп хлебный. Ржаные сухари поджаривают, заливают кипятком, настаивают, процеживают и протирают через сито. Затем полученную массу соединяют с отцеженным настоем, добавляют изюм, сахар, корицу, яблоки, нарезанные дольками, протертую клюкву и кипятят 5—10 мин. После этого суп охлаждают. Подают в холодном виде со взбитыми сливками.

Хлеб ржаной 46, изюм или сухофрукты 20, сахар 35, корица 0,02, сливки 27, клюква 20, яблоки 30, пудра сахарная 5.
Выход 330.

7. Зимниеку брокастис (крестьянский завтрак). Свинину (копченую корейку), говядину и колбасу нарезают кубиками и обжаривают с луком. Вареный картофель, нарезанный ломтиками, обжаривают отдельно на сливочном масле. Затем обжаренные мясные продукты и картофель укладывают на сковороду и заливают смесью из яиц и молока с добавлением соли. Все запекают, посыпают зеленым луком. На гарнир отдельно подают свежие или соленые огурцы или помидоры.

Колбаса 30, корейка копченая или свинина 35, говядина 54, шпик 29, лук репчатый 60, молоко 25, яйцо 1/3, специи, каперсы 2, картофель 215, помидоры свежие 30, огурцы свежие 27. Выход 325.

8. Мясо рубленое. Корейку, нарезанную мелкими кубиками, обжаривают с луком до прозрачности. Добавляют мясо, пропущенное через мясорубку с крупной решеткой, посыпают мукой, добавляют бульон, сметану, специи и доводят до готовности. Подают с отварным картофелем и соленым огурцом.

Говядина 161, корейка копченая 34, лук репчатый 24, мука пшеничная 3, сметана 30, соль, специи; для гарнира: картофель 207, огурцы соленые 55.
Выход 150/200.

9. Сельдь жареная с луковым соусом. Вымоченное филе сельди панируют в муке и обжаривают. При подаче поливают сметанным соусом с луком. На гарнир подают отварной картофель.

Сельдь соленая 179, масло растительное 5, мука пшеничная 6, картофель 207; для соуса: мука пшеничная 3, масло сливочное 5, сметана 15, лук репчатый 18, соус «Южный» 2.
Выход 275.

10. Зивью-пудиньш (запеканка). Филе рыбы пропускают через мясорубку вместе с хлебом, замоченным в молоке, и пассерованным луком. Добавляют яйца, соль, перец, укладывают на сковородку или противень нетолстым слоем, посыпают сыром и запекают. При подаче нарезают на порции и поливают сметанным соусом с добавлением мускатного ореха. На гарнир подают отварной картофель и зеленый горошек.

Рыба (треска потрошеная, без головы) 115, хлеб пшеничный 20, молоко 15, яйцо 1/4, лук репчатый 30, маргарин столовый 10, сухари 5, сыр 5, соус сметанный 100, орех мускатный 0,02.
Выход 375.

11. Сильтю-пудиньш (запеканка из сельди с отварным картофелем). Филе сельди вымачивают, мелко рубят, добавляют мелкорубленные яблоки, крутые яйца, хлеб, замоченный в воде, перец, уксус. Массу укладывают в формы и запекают. Подают в горячем виде с отварным картофелем, свежими овощами и зеленью. Поливают маслом.

Сельдь соленая 104, хлеб пшеничный 30, масло сливочное 15, лук репчатый 30, яблоки 28, уксус 3%-ный 4, перец молотый 0,01, яйцо 1/4, картофель 137, масло сливочное 15, огурцы свежие 25, помидоры 24, салат 10.
Выход 300.

12. Оглес цепта сильте (сельдь, жаренная на углях). Сельдь вымачивают в холодной воде 2 ч, потрошат, отрезают хвост и голову, заворачивают в несколько слоев пергаментной бумаги и жарят на раскаленных углях до тех пор, пока бумага не обуглится. Жареную сельдь подают с отварным картофелем и сметаной.

Сельдь соленая 192, картофель 275, сметана 50, лук зеленый 6.
Выход 350.

13. Шницель рижский. Куски свинины отбивают, смачивают в яйцах, панируют в сухарях и жарят. При подаче на шницель кладут дольки крутых яиц. Подают с жареным картофелем и помидорами.

Свинина 136, яйцо 1/7, сухари 15, жир 10, масло сливочное 8, яйцо 1/2, помидоры свежие или маринованные 50, картофель 291.
Выход 315.

14. Курземес-строгнов. Свинину слегка отбивают, нарезают продолговатыми кусочками и жарят со шпиком и репчатым луком. Перед концом жаренья добавляют мелконарезанные соленые огурцы, пассированную муку, бульон, соль, перец, сметану и доводят до готовности.

Подают с отварным картофелем.

Свинина 173, шпик 25, лук репчатый 30, мука пшеничная 5, сметана 30, специи, огурцы соленые 50, картофель 207, масло сливочное 5.
Выход 365 (а том числе мяса 100).

15. Баранина, припущенная в тминном соусе. Баранину с косточкой нарубают по 3—4 кусочка на порцию и припускают со специями. На бульоне готовят белый соус с тмином, который вводят в горячий соус, после чего кипятят. Затем в соус кладут баранину и тертый

чеснок. При подаче посыпают зеленью петрушки и сельдерея. На гарнир подают отварной картофель.

Баранина 149, лук репчатый 24, морковь 4, сельдерей, петрушка 3; для соуса: мука пшеничная 5, масло сливочное 3, сметана 10, тмин 0,5, чеснок 0,25, масло сливочное 7, картофель 212, зелень 7.
Выход 75/50/150.

16. Каша перловая с копченой грудинкой и молоком. Промытую перловую крупу засыпают в кипящую воду и варят до полуготовности, добавляют молоко, перемешивают, ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности.

Корейку копченую, нарезанную мелкими кубиками, жарят. Полученным жиром со шкварками поливают кашу и подают. Отдельно подают холодное молоко.

Крупа перловая (или ячневая) 57, молоко 100, вода 150, корейка копченая 24, молоко 200.
Выход 315/200.

17. Оладьи картофельные со сметаной. Сырой картофель натирают на мелкой терке, добавляют муку, яйцо, соль, мускатный орех, перемешивают, формуют в виде оладий и обжаривают. При подаче оладьи поливают сметаной (или маслом).

Картофель 200, мука пшеничная 20, яйцо $^1/_2$, орех мускатный 0,25, масло растительное 5, масло сливочное 10 или сметана 30.
Выход с маслом 155, со сметаной 175.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

18. Спетя пирадзини (пирожки со шпиком). Тесто готовят безопарным способом. Для фарша грудинку очищают от кожи, нарезают мелкими кубиками, жарят с луком, охлаждают, добавляют молотый перец, сахар. Разделанные обычным способом пирожки в форме полумесяца смазывают яйцом и выпекают.

Мука пшеничная 35, сахар 2, молоко 16, соль 0,3, дрожжи 2, маргарин столовый 5; вес теста 50; для фарша: грудинка копченая 25, лук репчатый 5, сахар 0,5, перец 0,02, яйцо $^1/_{20}$.
Вес фарша 25.
Выход 75.

19. Слойка из ржаного хлеба. Тертый без корки ржаной хлеб посыпают небольшим слоем на порционную посуду, на него кладут слой брусничного варенья, снова

посыпают хлебными крошками, аноаь кладут слой ааренья и так несколько раз. Саерху слойку украшают взбитыми слиаками, аареньем, посыпают тертым хлебом. Отдельно подают молоко (100 г).

Хлеб ржаной подовый 30, сахар 10, варенье брусничное 50, сливки 35%-ные 105, сахар 10, молоко 100.
Выход 190.

20. Запеканка из ржаиого хлеба. Черствый ржаиой хлеб (без корки) натирают на мелкой терке, прогреаают иа сковороде с половиной указанной порции масла, добавляют сахар, корицу. Яблоки, очищеииые и нарезаиные ломтиками, припускают до полуготоаиости с оставшейся половиной масла. Слой хлеба и яблок укладывают на порциоииые скоаородки или противни, смазаиные маслом, заливают смесью молока с яйцом и запекают до образоаания поджарнстой корочки.

Хлеб ржаной несоленый 100, сахар 30, яблоки свежие 112, масло сливочное 25, молоко 50, яйцо 1/4, корица молотая 1, молоко 150.
Выход 340.

21. Буркаиу плацеиис. Выпекают из кислого теста аатрушки с моркоаью.

Приготовление фарша. Вареную морковь пропускают через мясорубку, добавляют сахар, лимонную цедру, соль, сырые яйца, сметану, муку.

Мука пшеничная 50, маргарин столовый 5, сахар 4, яйцо 1/3, дрожжи 2; вес теста 95; для фарша: морковь 36, сахар 5, цедра лимонная 0,2, яйцо 1/10, сметана 10, мука пшеничная 3; вес фарша 40.
Выход 115.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

22. Буберт (маиная каша со взбитыми яйцами). Маиную кашу, свареииую из молоке до состояния полувязкости, охлаждают до температуры 70—80°, добавляют растертые с сахаром и ванилином яичные желтки, орехи (миндаль, фундук, арахис), размельченные и поджаренные. Все осторожно смешивают со взбитыми белками и выкладыаают а порциоиные блюда. Подают а холодном виде с клюквенным соусом.

Крупа манная 30, молоко 140, сахар 15, орехи 17, ванилин 0,01, яйцо 1, клюква 20, сахар 10, крахмал картофельный 4.
Выход 300.

23. Суп сладкий из черники с клецками. В кипящую воду кладут сахар, лимонную цедру, перебранную и промытую чернику и варят до готовности. Затем добавляют крахмал, лимонную кислоту, доводят до кипения и охлаждают. При подаче кладут клецки.

Черника 120, сахар 40, крахмал картофельный 3, цедра лимонная 5, кислота лимонная 0,3.
Выход 300.
Для клецек: мука пшеничная 30, молоко 15, сахар 2, яйцо 1/2, соль.
Выход 90.

24. Кисель из ревеня с молоком или взбитыми сливками. Ревень очищают, промывают, нарезают кусочками в 1—2 см, опускают в кипящую воду, добавляют сахар, корицу и доводят до готовности. Затем добавляют крахмал и дают вскипеть. Готовый кисель разливают в порционную посуду, посыпают сахаром и охлаждают. Подают с холодным молоком или сливками.

Ревень 47, сахар 25, крахмал картофельный 12, корица 0,2, молоко 200 или сливки 35%-ные 21, сахар 5, сахар ванильный 0,075.
Выход с молоком 150/200, со сливками 150/20.

Вопросы для повторения

1. Перечислите виды продуктов, используемых для приготовления латышских национальных блюд.
2. Как готовят холодные блюда: салат «Рассолс», яйца фаршированные, салаку под маринадом?
3. Каковы основные особенности технологии приготовления хлебного супа?
4. Как готовят сельдь жареную с луковым соусом, запеканку из сельди с отварным картофелем, запеканку из трески?
5. Как готовят крестьянский завтрак, сельдь, жаренную на углях, курземес-строганов, рижский шницель?
6. Каковы основные особенности технологии приготовления буберта, буркану плацениса, пирожков со шпиком, картофельных оладий со сметаной?





Нацнонвльные эстонскне кушанья необычны для любого, кто вперяые окажется а Эстонни. Такне народные блюда, как мука «кама» нз ржн, горохв, пщенниы н ячменя, употребляемая с молоком нлн простокаашей, мульгикапсад — капуста по-мульгиски, пригтотоаленнвя со санниной н крупой, кроаяная колбаса, кроаяные клецкн, пользуются большой популярностью. Их нряд лн можно отаедать где-нибудь за пределамн Эстонни.

Несмотря на то что а эстонской кухне ощущается алнянне русской, скандянааской, немецкой кухнн, она сохраннла сaое нацнональное саоеобразне.

Так, жарнть до снх пор эстонцы предпочтают на свином жнре н шпике, а слнвочное масло едят с хлебом н готовымн блюдамн. Топленое н растнтельное масла почтн не нспользуются. Характерно преобладанне каш нз перлоаой н ячменной крупы с добавленнем картофеля. До снх пор чвсть населения республнкн не употребляет в пнщу гречневую крупу. Картофель к столу подают обычно чнщеный (реже в «мундире») с белым соусом (яз мукн, сметаны н шпнка). Редко нспользуются грибы.

В ассортименте эстонских блюд мнoго кушанмй нз свининьі (саиные ножкя, горохоаый суп из санных ножек, саннннa отварная с овощами н др.), рыбы (салака марнноаанная, суп из салакн, маринoаанная сельдь, блюда нз судака, камбалы н др.).

Особое место в эстонской кухне звнимают молочные продукты. Молоко, творог, простокваша, взбитые сливки, домашний сыр (сыйр) входят в рвцион питания.

Из наиболее популярных национальных блюд необходимо назввть твкже кислый овсяный кисель, который широко распространен иа всей территории республики.

Звслуженной славой в иашей стране и за рубежом пользуются эстоиские кондитеры. Создаваемые ими торты, пирожиые, кексы, кремы, муссы отличаются тоиким вкусом и мастерским оформлеинем.

Из напитков в эстонской кухне наиболее популярен кофе, причем ие только в городе, но н в деревие. Чай пьют меньше, обычно очень слвбый.

Примечаиие. В некоторых приводимых ниже рецептах иоличество приправ и специй ие указывается. Нормы закладки их на блюдо следующие: соли для первых блюд 5 г, для вторых — 4 г, лаврового листа и перца 0,01—0,02, зелени петрушки, укропа 2—4 г.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

1. Салака марниноваиная. Вымытую салаку панируют в муке я жарят. Готовый овощиой маринад охлаждают до 35—45°, заливают нм рыбу и ставят в прохладное место на сутки. Вместо маринада можно залить рыбу ароматизированным уксусом (уксус 3%-ный 50, сахар 3, перец 0,01, лавровый лнст 0,01).

Салака (полуфабрикат) 124, мука 6, масло растительное 6, маринад 75.
Выход с мвринадом 175, а уксусе 150.

Приготовлеиие марииада. Овощи шинкуют соломкой н пассируют до полной готовности в растительном мвсле, ватем добавляют томат-пюре н пассируют еще 7—10 мин. После этого добввляют рыбный бульон, уксус и пряиости и варят 15—20 мин. В конце варки добавляют соль и сахар по вкусу.

Морковь 437, лук репчвтый 298 или лук-порей 329, корень петрушки 67 или корень сельдерея 74, томвт-пюре 300, масло растительное 100, уксус 3%-ный 300, сахар 35, специи (перец душистый горошком, лист лавровый, корица, гвоздика).
Выход 1000.

Маринад можно готовить и без томата, соответственно увеличив количество моркови до 688, уксуса до 500 и добавив 20 г картофельного крахмала. Остальные компоненты те же.

2. Сельдь маринованная (ролль мопс). Сельдь вымачивают, разделывают на филе и свертывают роликом. Готовят маринад, охлаждают его до 30°, заливают им филе и оставляют на сутки.

Сельдь 1042; для маринада: лук 180, уксус 3%-ный 20, сахар 30, специи 0,2.
Выход 500/200.

3. Ножки свиные в желе. Вычищенные свиные ножки разрубают вдоль пополам, добавляют соль, перец, морковь, лук, петрушку, сельдерей и варят. Перед концом варки кладут лавровый лист. Готовые ножки укладывают в порционную форму, заливают бульоном и ставят в прохладное помещение для застывания. На одну порцию кладут 100—200 г продукта. Блюдо сервируют вместе с костями.

Ножки свиные 1125; для желе: морковь 25, лук 24, петрушка 13, сельдерей 15, лист лавровый 0,3, перец 0,5, соль.
Выход с костями 2000.

4. Сыйр. Творог протирают и соединяют с кипящим молоком, подогревают 3—4 мин до тех пор, пока молоко не загустеет, а творог не будет тянуться, как резина.

Полученную массу выливают на сито для отделения жидкости. Затем в кастрюле распускают масло, кладут туда творожную массу, подогревают, помешивая, 8—10 мин, до тех пор пока сыйр не станет тягучим. После этого добавляют взбитые яйца, соль и тмин. Готовый сыйр выливают в глубокую посуду и затем нарезают на порции по 100—150 г.

Творог 1224, яйцо 2, масло сливочное 125, соль 8, тмин 10, молоко 2400.
Выход 1000.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

5. Суп молочный с ячневой крупой и картофелем. В кипящую воду кладут ячневую крупу и варят до размягчения. Добавляют картофель и все доводят до готовности. После этого добавляют молоко и дают вскипеть. При подаче в суп кладут сливочное масло.

Крупа ячневая 20, картофель 200, масло сливочное 5, молоко 200.
Выход 500.

6. Суп молочный с клецками из ячменной муки. Замешивают тесто из муки, молока, яиц, растопленного масла и соли, разделывают тесто на клецки, варят клецки отдельно в воде или в кипящем молоке, или в молоке, разбавленном водой.

Молоко 350, яйцо 1/2, масло сливочное 10, молоко 20, соль 2, мука ячменная 50, сахар 5.
Выход 500.

7. Суп молочный с горохом и перловой крупой. Горох замачивают и затем вместе с перловой крупой варят в воде до готовности. Добавляют молоко и кипятят. Затем кладут масло. Готовый суп похож на жидкую кашу.

Горох лущеный 70, крупа перловая 20, масло сливочное 15, молоко 250.
Выход 500.

8. Суп из салаки с картофелем. Салаку нарезают с костями на кусочки (из расчета 2—3 кусочка на порцию) и варят. Затем рыбу вынимают, бульон процеживают, кладут картофель и варят до полуготовности. Добавляют пассированный лук и доводят суп до готовности. При подаче в суп кладут сметану.

Салака 134, картофель 200, лук 30, масло сливочное 8, лист лавровый 0,02, перец 0,05, сметана 10.
Выход 500.

9. Щи кислые с бобами. Свинину и бобы варят в воде, затем добавляют квашеную капусту, ячневую крупу и доводят до готовности.

Свинина 98, капуста квашеная 100, бобы 30, крупа ячневая 20, соль.
Выход 500.

10. Суп из свежего и кислого молока. Яйца взбивают с простоквашей, добавляют соль, сахар. Полученную смесь вливают, слегка помешивая, в кипящее свежее молоко. Суп подается теплым.

Молоко свежее 400, простокваша 100, яйцо 1/3, сахар 3, соль 3.
Выход 500.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

11. Ножки свиные с горохом. Обработанные свиные ножки варят в воде, подают с отварным горохом.

Ножки свиные 225, горох 100, сало свиное 5.
Выход 440.

12. Свинина или баранина отварная с овощами. Мясо (свинину или баранину) варят до полуготовности, поочередно добавляют морковь целиком, брюкву, нарезанную ломтиками, капусту, нарезанную секторами, картофель целиком или разрезанный пополам и варят до готовности.

Готовое мясо вынимают, нарезают на порции и подают с овощами и отваром.

Свинина 145 или баранина 163, морковь 63, брюква 56, капуста 68, картофель 138, лук 32, соль 10.
Выход 325.

13. Мульгикапсад. Свинину режут на порции, посыпают солью и укладывают в котел слоями с капустой. Слои пересыпают перловой крупой. Заливают водой и варят до готовности. Подают с отварным картофелем.

Свинина 147 или шпик 39, капуста квашеная 200, крупа перловая 20, лук 10, сахар 2, картофель 200.
Выход со свининой 355, со шпиком 315.

БЛЮДА ИЗ КРУП И МУКИ

14. Каша из ячменной муки со сливочным маслом. Из муки на молоке или на молоке и воде варят кашу. Кладут в нее сливочное масло и подают молоко.

Молоко 225 или молоко 125 и вода 100, мука ячменная 50, масло сливочное 10, соль 3.
Выход 260 (на молоке), 255 (на молоке с водой).

15. Каша-смешанка. Картофель очищают, кладут в котел, заливают водой, сверху засыпают слой ячневой крупы, добавляют сливочное масло, варят до готовности, затем солят и все перемешивают. Подают к каше свежее или кислое молоко или сливочное масло.

Картофель 200, крупа ячневая 25, вода 130, масло сливочное 5, молоко свежее 200, масло сливочное 10.
Выход с молоком 450, с маслом 260

16. Галушки из ячменной муки. Муку, растопленное масло и соль размешивают в молоке. Из полученной массы делают галушки, кладут их в мясной бульон или слабо подсоленную воду и варят 10 мин.

Галушки подают горячими с молоком (200 г) как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясным блюдам.

Молоко 125, яйцо $\frac{1}{6}$, масло сливочное 10, мука ячменная 100.
Выход 250.

17. Толченка гороховая. Горох замачивают и варят до полуготовности. Кладут картофель, жир и доводят

до готовности. Добавляют молоко, соль, прогревают и перемешивают.

Горох 60, масло сливочное 15 или шпик 20 (можно до 30), картофель 67, молоко 50.
Выход 250.

18. Кисель овсяный. Крупу «Геркулес» засыпают в теплую воду и ставят в теплое место примерно на 12 ч. После этого процеживают, кладут соль, сахар и варят, помешивая, до консистенции густого киселя. Готовый кисель выливают на блюдо или тарелку, добавляют масло и охлаждают. Отдельно подают молоко.

Крупа «Геркулес» 60, вода 240, соль 2, сахар 5, масло сливочное 4, молоко 200.
Выход 375.

19. Соус со шпиком. Шпик, нарезанный кубиками, поджаривают, добавляют мелконарезанный лук, муку и все вместе поджаривают, помешивая. Затем прибавляют горячую воду, молоко или бульон, кипятят, добавляют сметану и соль. Соус подают к отварному картофелю или картофельному пюре.

Молоко, вода или бульон 900, шпик 190, лук 100, мука пшеничная 70, сметана 100.
Выход 1000.

20. Соус из соленой салаки. Соленую салаку обжаривают вместе с луком, затем добавляют муку, снова поджаривают, помешивая. Прибавляют горячую воду или бульон и кипятят, затем протирают, кладут сметану и соль. Готовый соус подают к отварному картофелю.

Салака соленая 75, масло сливочное 5, мука 5, лук 10, сметана 25, вода или бульон 100.
Выход 150.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

21. Суп хлебный. Хлеб высушивают в печи, затем 2—3 ч замачивают в холодной воде и варят. После этого протирают через сито, добавляют изюм, сахар, кипятят, заправляют соком и охлаждают. При подаче в суп кладут взбитые сливки, сметану или молоко (100 г).

Хлеб 65, изюм 15, сахар 30, сок 40, вода 150, сливки взбитые или сметана 15.
Выход 265.

22. Суп с пивом (сладкий). Молоко кипятят. Яйца взбивают с сахаром, смешивают с пивом и добавляют

к горячему молоку. Все прогревают и полученной смесью заливают кубики нарезанной булки. Подают суп в холодном виде.

Молоко 125, пиво 60, сахар 15, яйцо 1/2, хлеб пшеничный 10. Выход 200.

23. Суп черничный с клецками. Варят суп из черничного варенья и крахмала, можно с добавлением лимонной кислоты. Заварные клецки готовят из муки или манной крупы с добавлением яйца и сахара. Клецки кладут в суп при подаче.

Варенье черничное 60, крахмал 4 (кислота лимонная — по вкусу); для клецек: мука или манная крупа 20, яйцо 1/4, масло сливочное 3, сахар 5, соль (по вкусу). Выход 270.

24. Кисель из какао. Какао-порошок смешивают с сахарным песком, добавляют небольшое количество кипятка и растирают до образования однородной массы. После этого тонкой струей при непрерывном помешивании вливают горячее молоко (2/3 общего объема молока). Оставшейся частью молока разводят крахмал, процеживают, при помешивании вливают в какао и доводят до кипения. Подают с вареньем, джемом или фруктовым сиропом. На порцию 200 г подают 30 г варенья или джема или 50 г фруктового сиропа.

Какао 40, сахар 120, молоко 800, крахмал 50. Выход 1000.

Вопросы для повторения

1. Назовите характерные особенности эстонской национальной кухни.
2. Как готовят холодные блюда и закуски: маринованную салаку, ролль мопс, свиные ножки в желе, сыър?
3. Как готовят молочные супы: с ячневой крупой и картофелем, клецками из ячменной муки, с горохом и перловой крупой?
4. Как готовят суп из салаки с картофелем, кислые щи с бобами?
5. Каковы особенности приготовления соуса со шпиком и соуса из соленой салаки?
6. Как готовят свиные ножки с горохом, свинину или баранину отварные, мульгикапсад?
7. Как готовят блюда из муки и круп: кашу из ячменной муки, кашу-смешанку, галушки из ячменной муки, овсяный кисель, гороховую толченку?
8. Как готовят молоко кислое с толокном, хлебный суп, суп с пивом, черничный суп с клецками, кисель из какао?

ЗАРУБЕЖНЫЕ КУХНИ



БОЛГАРСКАЯ
ЮГОСЛАВСКАЯ
ВЕНГЕРСКАЯ
НЕМЕЦКАЯ
ПОЛЬСКАЯ
РУМЫНСКАЯ
ЧЕХОСЛОВАЦКАЯ
АНГЛИЙСКАЯ
АРАБСКАЯ
ИНДИЙСКАЯ
ИТАЛЬЯНСКАЯ
КИТАЙСКАЯ, КОРЕЙСКАЯ
МОНГОЛЬСКАЯ, ЯПОНСКАЯ
СКАНДИНАВСКАЯ
ФРАНЦУЗСКАЯ
КУХНЯ НАРОДОВ
ЛАТИНСКОЙ АМЕРИКИ



Болгарская национальная кухня, отличающаяся большим разнообразием блюд, популярна во многих странах Европы. Ее основу составляют разнообразные овощи, разные сорта свежего мяса, пресноводная и морская рыба. Из мясных продуктов болгары предпочитают свинину, баранину, говядину, домашнюю птицу. Способы тепловой обработки мясных продуктов различны, однако преобладает, как и при обработке овощей, тушение. Мясо и овощи обычно тушат, добавляя острые приправы — лук, чеснок, перец, уксус, мяту, петрушку и т. д. Для тушения и жаренья используется главным образом растительное масло, реже — сливочное масло и свиной жир.

Излюбленными являются также мясные блюда, приготовленные на вертеле или на решетке над раскаленными углями. В Болгарии кухня почти каждого ресторана или столовой оборудуется специальной печью, которая называется «скара». Это своеобразный камин с решеткой, на которой всего за несколько минут можно приготовить ароматные, вкусные «кебабчета».

Традиционным мясным кушаньем у болгар является колбаса «луканка», по вкусу напоминающая наши охотничьи сосиски. Луканку подают в горячем виде с острым соусом.

Болгарию часто называют страной овощей. Помидоры, перец, баклажаны, картофель, огурцы, капуста, мор-

ковь, кабачки, различные пряные овощи произрастают на ее щедрой земле.

В болгарской национальной кухне овощи используются в любом виде: сыром, вареном, жареном, тушеном, маринованном. Их подают в качестве закуски, гарнира, самостоятельного блюда; они являются непременным компонентом первых блюд.

Важное место в традиционной болгарской кухне занимают молоко и молочные продукты и среди них приготовленное особым способом кислое молоко — йогурт, отличающееся своеобразным острым вкусом. Популярность йогурта (иногда его называют югурт) давно перешагнула границу Болгарии. Йогурт знают и потребляют во многих странах Европы. В Болгарии его подают с разными приправами — с чесноком, сахаром, джемом, повидлом. Йогурт входит в состав многих первых и вторых блюд.

Излюбленными являются и такие молочные продукты, как брынза и другой овечий сыр — кашкавал, которые также используются для приготовления закусок, супов, вторых блюд, а также в качестве начинок для изделий из теста. Сирене (брынза) с белым хлебом и зеленым стручковым перцем является национальным блюдом болгар. Нередко брынзу подвергают тепловой обработке, запекают в жарочном шкафу. Одно из популярных блюд из брынзы готовится следующим образом: порции сирене кладут в пергаментную бумагу, посыпают молотым красным перцем, добавляют кусок сливочного масла, края бумаги плотно соединяют, брынзу перекладывают на противень и запекают в жарочном шкафу. Сирене приобретает нежный, сочный вкус и приятный аромат.

Широк ассортимент в болгарской кулинарии и изделий из теста. Для приготовления многих из них болгарские повара и кондитеры используют мед, миндаль, орехи, различные фрукты.

Фрукты являются также основой для приготовления многих сладких блюд: салатов, кремов, киселей, желе, компотов и т. д.

К обеду, как правило, подаются виноградное вино, фрукты и соки. Очень популярен «винный стржик» (вино, разбавленное содовой водой). Из крепких напитков наиболее популярен коньяк «плиска» и ментоловый розовый ликер.

Традиционный горячий напиток болгар — кофе, сваренный преимущественно по-восточному.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

Среди холодных закусок первое место в болгарской кулинарии отводится овощным салатам. Их подают в любое время года на обед и ужин, в качестве самостоятельного кушанья, а также как гарнир ко вторым блюдам. По способу обработки сырья салаты подразделяются на приготовленные из сырых, вареных и печеных овощей. Существует множество видов овощных салатов — шопский, дунайский, панагюрский и т. д. Салаты заправляют обычно винным уксусом, растительным (подсолнечным или оливковым) маслом, острым перцем, майонезом, сметаной. Очень часто в салаты кладут чеснок, реже — сахар. Следует подчеркнуть и такую особенность: готовя салаты (а также первые и вторые блюда), болгарские кулинары нередко снимают кожицу со стручкового перца, свежих помидоров, очищают огурцы.

1. Салат смешанный. В подсоленной воде отваривают зеленый горошек, откидывают на дуршлаг и дают остыть. Очищенные огурцы нарезают кружочками, смешивают с горошком, добавляют мелконарезанную зелень петрушки и укропа, солят, заправляют уксусом или винной кислотой и растительным маслом. Все перемешивают и укладывают горкой в салатник. Украшают помидорами, нарезанными кружочками. Сверху посыпают мелкорубленными яйцами.

Горошек зеленый 57, огурцы 50, помидоры 30, яйцо ½, масло растительное 12, уксус 8, зелень петрушки и укропа 10, соль 2. Выход 150.

2. Салат по-шопски. Свежие огурцы очищают и нарезают так же, как и помидоры, крупными кубиками, перец — ломтиками, лук репчатый шинкуют соломкой. Все смешивают и заправляют растительным маслом, уксусом и солью.

Укладывают горкой в салатник и посыпают тертой болгарской брынзой. Украшают зеленью.

Помидоры свежие 94, перец сладкий свежий 53, огурцы 21, лук репчатый 24, масло растительное 12, уксус 5, укроп или петрушка 14, брынза 31, соль.
Выход 210.

3. Салат русский. Соленые огурцы очищают от кожи и семян. Вареные картофель, морковь, кореиь сельдерея нарезают мелкими кубиками, добавляют зеленый горошек и ветчину, нарезанную кубиками. Все смешивают и заправляют солью, перцем и майонезом. Затем выкладывают на блюдо в форме прямоугольника, сверху оформляют листочками салата и маслинами. В салат можно добавить яблоки (10 г).

Майонез 50, яйцо 1/3, картофель 54, морковь 15, сельдерей 18, горошек зеленый консервированный 20, огурцы соленые 20, салат зеленый 20, ветчина 30, петрушка 3, маслины 10, перец, соль.
Выход 200.

4. Салат «София». На середину блюда выкладывают готовый салат русский в виде овала. Салат оформляют помидорами, огурцами, маслинами, килькой, вареным яйцом и сливочным маслом. При подаче полнают салатной заправкой.

Салат русский 60, помидоры свежие 47, огурцы свежие 50, маслины 20, кильки 25, яйцо 1, масло сливочное 15, масло растительное 5, салатная заправка 10.
Выход 240.

5. Ордьвер по-болгарски. К салату русскому добавляют свежие яблоки, нарезанные мелкими кубиками, перемешивают, заправляют майонезом и выкладывают на блюдо в форме прямоугольника.

На овощи кладут половинки яйца, сверху зернистую икру. Вокруг салата укладывают ломтики сыра, шпроты или сардины, кильки, брынзу, свежие огурцы, помидоры, маслины, ветчину, луканку и холодное сливочное масло. Сверху делают сеточку из майонеза.

Салат русский 40, шпроты 32, икра зернистая 10, колбаса луканка 21, сыр 21, кильки 27, масло сливочное 20, окорок 25, майонез 25, маслины 15, яйцо 1, огурцы свежие 50, зелень 5.
Выход 300.

6. Салат с яйцом. Салат русский выкладывают на блюдо, придав ему овальную форму, и полнвают сметаной. Вареные яйца нарезают поперек, укладывают на салат и поливают майонезом, смешанным с мелконашинкованной вареной свеклой. Сверху посыпают растертым желтком яйца.

Салат русский 100, яйцо 2, свекла 33, майонез 60, сметана 40.
Выход 300.

7. Салат мельничный. Сладкий стручковый перец нарезают соломкой. Свежие помидоры очищают от кожицы и нарезают ломтиками. Свежие огурцы очищают и нарезают кружочками. Репчатый лук нарезают кольцами, смешивают с солью и заливают холодной водой для удаления горечи. Затем воду сливают и смешивают лук с приготовленными овощами. Прибавляют мелконарезанную зелень петрушки и укроп, солят и заправляют уксусом и оливковым маслом.

Перец сладкий стручковый 53, помидоры свежие 49, огурцы свежие 100, лук репчатый 24, зелень петрушки 7, уксус 4, масло оливковое 10, укроп 4, соль.
Выход 200.

8. Салат из баклажанов. Испеченные на сильном огне и сразу же очищенные баклажаны, очищенный испеченный перец, ошпаренные и очищенные помидоры и дольки чеснока мелко нарезают. Все перемешивают, заправляют солью, перцем, уксусом и растительным маслом. Укладывают горкой в салатник и украшают ломтиками помидоров.

Баклажаны 120, помидоры свежие 30, перец стручковый 30, чеснок 4, масло растительное 20, уксус 4, соль 2, перец 0,02.
Выход 150.

9. Салат по-македонски. Цветную капусту очищают от листьев, отделяют кочерыжку, разбирают на кочешки и варят в кипящей подсоленной воде. Со стручков фасоли удаляют прожилки и нарезают в виде ромбиков. Очищенную молодую морковь нарезают кружочками, зеленый сладкий перец — соломкой. Нарезанные овощи варят раздельно до готовности, откидывают на дуршлаг и охлаждают.

Очищенные свежие огурцы нарезают кружочками, лук — соломкой.

Подготовленные овощи кладут вперемежку в посуду, поливают заправкой, состоящей из смеси оливкового масла, готовой горчицы, сахара, молотого перца. Солят по вкусу. Блюдо укладывают на листья салата, посыпают мелконарезанной зеленью петрушки. Подают салат к мясу.

Капуста цветная 250, огурцы свежие 150, морковь 150, фасоль зеленая (стручки) 150, лук репчатый 100, перец сладкий зеленый 80, масло оливковое 100, уксус 5%-ный 50, горчица готовая 30, перец черный молотый 0,05, сахар 3, зелень петрушки 30, салат зеленый 100.
Выход 850.

Болгарская кухня насчитывает десятки рецептов различных супов. Условно их можно разделить на две большие группы: супы из мяса, птицы, субпродуктов, рыбы и вегетарианские супы. Последняя группа в свою очередь подразделяется на супы из овощей, холодные и крем-супы.

Наиболее характерное болгарское блюдо — чорба. Чорба может быть приготовлена из самых различных продуктов — овощей, грибов, рыбы, птицы, мяса, фасоли. В конце варки ее, как правило, заправляют пассированной мукой (сухая пассировка) с добавлением красного перца, смесью взбитых яиц и кислым молоком (йогуртом) или уксусом или тем и другим одновременно.

Другим характерным для болгарской кухни первым блюдом является таратор — холодный суп. Он может быть приготовлен двумя способами: из воды с добавлением уксуса, толченного с солью чеснока, нескольких ложек подсолнечного масла, толченых грецких орехов и мелконарезанных свежих огурцов и из хорошо взбитого кислого молока (йогурта), разбавленного водой, с добавлением толченного с солью чеснока, мелконарезанного укропа, уксуса, оливкового масла, мелконарезанных свежих огурцов и толченых грецких орехов. Таратор готовит и с добавлением салата вместо свежих огурцов.

10. Чорба по-монастырски. Перебранную фасоль замачивают в холодной воде в течение 8—10 ч. После этого ее снова заливают холодной водой и варят на слабом огне. Затем добавляют растительное масло. За 25—30 мин до окончания варки в чорбу кладут мелконарезанный лук, морковь и сельдерей, нарезанные кубиками. За 10 мин до конца варки добавляют нарезанные дольками помидоры, мелкий острый перец целыми стручками и мелконарезанную мяту. Готовую чорбу заправляют солью и уксусом. При подаче посыпают мелкорубленой зеленью петрушки.

Фасоль 40, масло растительное 12, морковь 25, сельдерей 29, лук репчатый 24, помидоры 35, перец мелкий острый 5, мята 5, зелень петрушки 5, уксус 5.
Выход 300.

11. Чорба из стручковой фасоли. На растительном масле пассируют мелконарезанный лук, морковь и сель-

дерей, нарезанные кубиками, и заливают бульоном или горячей водой. Когда суп закипит, кладут нарезанную кусочками стручковую фасоль и варят до мягкости, затем прибавляют мелконарезанные помидоры и варят 10—15 мин, солят и снимают с огня.

Чорбу заправляют смесью из взбитых яиц, пассированной муки (сухая пассировка) и простокваши (йогурт). Добавляют сливочное масло.

При подаче посыпают мелкорубленой зеленью петрушки.

Фасоль стручковая 76, масло растительное 5, масло сливочное 5, лук 24, морковь 13, сельдерей 15, помидоры 35, яйцо 1/5, мука 3, простокваша (йогурт) 30, зелень петрушки 5, соль.
Выход 300.

12. Чорба из шпината. На растительном масле пассируют мелконарезанный лук, измельченные на терке морковь и сельдерей. Затем заливают теплой водой, прибавляют ошпаренный и нарезанный шпинат, нарезанные дольками помидоры, рис и варят 15—20 мин. Готовую чорбу заправляют смесью взбитого яйца, пассированной муки и простокваши; прибавляют сливочное масло. При подаче посыпают мелконарезанной зеленью петрушки, черным молотым перцем.

Шпинат 130, масло сливочное 5, масло растительное 5, лук репчатый 12, морковь 13, сельдерей 15, помидоры 35, рис 8, мука 3, яйцо 1/5, простокваша (йогурт) 30, зелень петрушки 5, соль, перец.
Выход 300.

13. Чорба из фасоли. Перебранную фасоль замачивают в холодной воде в течение 8—10 ч. После этого заливают бульоном или холодной водой, добавляют часть растительного масла и на слабом огне под крышкой вместе с частью лука, нарезанного на дольки, моркови и сельдерея, нарезанных кубиками, и сладкого перца, нарезанного кусочками, варят фасоль до мягкости. Затем доливают бульон, добавляют нарезанные дольками свежие помидоры и варят 5—8 мин.

Часть оставшегося лука поджаривают в растительном масле, добавляют муку и пассируют ее до золотистого цвета, после этого добавляют томат-пюре, красный перец и снова прожаривают. Полученную заправку разбавляют бульоном или водой, опускают в чорбу и доводят до кипения. Готовую чорбу заправляют солью, мел-

конарезанной мятой и уксусом. Подают, посыпав мелконарезанной зеленью петрушки.

Масло растительное 10, фасоль 40, лук репчатый 24, морковь 13, сельдерей 15, помидоры 24, перец сладкий стручковый 27, томат-пюре 3, мята 5, зелень петрушки 5, перец красный 1, уксус 5, мука 3.
Выход 300.

14. Суп с потрохами. Куриные потроха обрабатывают и отваривают. Варят по частям: вначале крылышки, шейки, ножки и головы вместе с сердцем и желудком. Печенку отваривают отдельно. Вареные потроха закладывают в бульон за 15—20 мин до подачи на стол и варят вместе с вермишелью. Суп заправляют пассерованной мукой с яйцом, черным перцем и лимонным соком.

Потроха 94, масло топленое 12, морковь 13, помидоры 24, вермишель 15, мука 3, яйцо 1/2, соль 3, сок лимонный 10, перец черный 0,1, соль.
Выход 300 (в том числе вареных потрохов 50).

15. Курбан-чорба. Варят мясной бульон, процеживают и опускают в него мелконарезанное вареное мясо (телятину или баранину), сырую печенку, нарезанную на кусочки, добавляют зеленый лук, рис, очищенные от кожицы мелконарезанные помидоры и варят.

В конце варки заправляют суп пассированной мукой, молотым красным перцем. Перед подачей тонкой струей вливают в суп взбитые яйца, помешивая, чтобы не получились мелкие хлопья, и посыпают мелконарезанной зеленью петрушки и мяты.

Баранина 54, телятина 59, печенка 37, рис 10, жир 10, яйцо 1/6, петрушка 5, лук зеленый 25, мята 4, перец красный молотый 1, помидоры 7, перец черный (по вкусу), соль.
Выход 300 (в том числе мяса 75).

16. Таратор. Огурцы очищают, нарезают мелкими кубиками. Кислое молоко (йогурт) или простоквашу взбивают с водой, кладут туда огурцы, добавляют растертый чеснок, растительное масло, соль и укроп. Подают холодным, перед подачей посыпают толчеными орехами.

Огурцы свежие 95, молоко кислое 30, вода 80, масло растительное 10, укроп 6, орехи грецкие 11, чеснок 4, соль 3.
Выход 300.

17. Таратор с крутыми яйцами. Кислое молоко (йогурт) хорошо взбивают. Затем добавляют в него очи-

щенные и нарезанные мелкими кубиквмн свежие огурцы н крутое яйцо, мелкорубленую аелень петрушкн нлн укропа, толченый чеснок, соль, подсолнечное или оливковое масло. Для вкуса можно добавнть немного винного уксуса (5 г). После этого таратор разводят холодной кипяченой водой.

В тарвтор можно добавить также картофельное пюре (30 г).

Молоко кнслое (йогурт) 120, огурцы 95, яйцо 1/2, масло подсолнечное 8, петрушка нли укроп 6, чеснок 4, соль 3, вода 50. Выход 300.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

По способу тепловой обработки, в также по видвм сырья, используемого длп их приготовления, вторые блюда можно подразделнть на гювечи — овощные блюда с мясом илн без мяса; мусаки — блюда нз овощей с рубленым мясом или без мяса, звпеченные в жврочном шкафу (наподобие запеквнки); для этого мелконарезанные овощи жарят или варпт, затем укладывают на противень слоями, проложив между ними измельченную брынзу (если блюдо без мяса) или слегка обжаренный с луком и помидорами мясной фарш; сверху блюдо звливают смесью взбитого пйца с молоком; плакии — блюда, приготовленные с марииадом нз различных овощей, лука, чеснока и приправ, тушенные с добавлением растительиого масла. Плакии могут быть приготовлены из различных видов рыб, в также из цыплят; кебабы — кусочки свинины, баранины, дичи, зажаренные на вертеле или обжаренные в кипящем масле; яхнии — болгарские национальные кушанья с соусом, которые готовятся нз мяса домашней птицы или дичн с добавлением большого количества лука н различных овощей.

Мясо для этого блюдв нарезают на небольшие порционные куски, а овощи — зеленый горошек и фасоль в стручках, капусту и др. — довольно крупными кусочками. Не очень густой соус, которого по сравнению с другими болгврскимн кушаньями должно быть довольно много, нмеет ярко-красный цвет благодаря добавлению красного молотого перца.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

18. Гювеч летний. Сладкий стручковый перец зачищают, удаляют семена, моют, нарезают небольшими кусочками и пассируют до мягкости, предварительно посолив. Взбивают яйцо с молоком, добавляют измельченную брынзу, черный молотый перец, зелень петрушки, соль; все это соединяют с пассированным перцем и размешивают. Затем выкладывают массу в сковороду или на противень, смазанные маслом, и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

Перец стручковый 171, масло растительное 10, яйцо 1, брынза 50, молоко 100, зелень петрушки 5, перец 0,1, соль.
Выход 250.

19. Фасоль по-болгарски. Фасоль перебирают, промывают и варят до готовности, солят, заправляют пассированным луком с томатом и перемешивают. При подаче поливают маслом и украшают зеленью.

Фасоль 81, томат-пюре 8, зелень 3, масло сливочное 10, лук репчатый 24, соль.
Выход 200.

20. Мусака из баклажанов. Баклажаны очищают, нарезают ломтиками, солят и оставляют на 30 мин. Затем обмывают, обсушивают в салфетке и обжаривают в растительном масле. Морковь, сельдерей, лук нарезают тонкими ломтиками и пассируют, солят, добавляют мелконарезанные помидоры и снова пассируют. Затем заправляют толченым чесноком и зеленью петрушки.

Укладывают на противень половину баклажанов, на них ровным слоем нарезанные овощи, сверху снова слой баклажанов. Запекают в жарочном шкафу. Незадолго до готовности заливают яйцами, взбитыми с йогуртом или простоквашей.

Баклажаны 178, масло растительное 15, лук 20, морковь 59, сельдерей 12, помидоры 56, яйцо 1/2, простокваша 50, чеснок 4, зелень петрушки 5, соль 2.
Выход 250.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

21. Плакия из рыбы. Очищенную рыбу (судак или карп) разделывают на филе (с кожей и реберными костями), нарезают на порции, слегка обжаривают и укла-

дывают на смазанный противень. Отдельно пассируют лук и корень сельдерея, нарезанные соломкой, и доводят до мягкости. После этого добавляют мучную пассировку, разведенную горячей водой, соль, чеснок, черный перец, лавровый лист, доводят до кипения и этим соусом заливают уложенную на противне рыбу. Сверху на рыбу кладут дольки помидоров и лимона, посыпают нарезанной петрушкой и запекают в жарочном шкафу.

Судак 264 или карп 298, помидоры 47, лук репчатый 24, зелень петрушки 4, масло сливочное 30, корень сельдерея 9, чеснок 3, мука 5, лист лавровый 0,02, лимон 20, перец черный 0,04, соль.
Выход 200.

22. Карп тушеный. Нарезанный лук заливают водой, доводят до кипения, откидывают на сито, охлаждают и кладут в кастрюлю. Добавляют сливочное масло, томатный сок, очищенные и мелконарезанные помидоры, вливают белое вино и солят. Карпа пластуют, нарезают на куски, солят и кладут на лук и помидоры, накрывают крышкой и тушат в жарочном шкафу 30 мин, затем вынимают. Лук и помидоры протирают через сито. Гарнир — жареный картофель. Перед подачей блюдо посыпают зеленью и полияают образовавшимся соусом.

Карп 203, лук репчатый 24, сок томатный 40, вино белое 30, масло сливочное 10, помидоры 47, зелень 4, соль, гарнир 150
Выход 100/150/75.

23. Рыба по-мельничьи. Очищенную рыбу (судак, форель) нарезают на порционные куски (кругляшом), отваривают в подсоленной воде, перекладывают на тарелку, гарнируют отваренным целиком мелким картофелем и заливают соусом. При подаче посыпают зеленью петрушки, сбрызгивают лимонным соком и поливают растопленным сливочным маслом.

Приготовление соуса. Сливочное масло распускают, добавляют мелконарезанную зелень петрушки, сок лимона, белое сухое вино, рыбный бульон и проваривают.

Судак 188 или форель 177, картофель 205, соус 50, зелень петрушки 5, сок лимонный 3, масло сливочное 5, специи, соль; для соуса: бульон рыбный 20, вино белое сухое 20, масло сливочное 10, зелень петрушки 5, сок от 15 г лимона, специи.
Выход 100/150/50.

24. Мусака нз свиннны нли телятины. Мякоть свинины или телятины пропускают через мясорубку, солят, перчат и обжаривают до полуготовности вместе с пассированным луком, томатом и помидорами. Затем добавляют сырой картофель, нарезанный дольками, бульон и тушат до готовности. После этого приготовленную массу выкладывают на сковородку, заливают густым молочным соусом, приготовленным с добавлением яиц, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

Приготовление соуса. Пассированную муку разводят молоком, процеживают, охлаждают до температуры 80°, добавляют яйцо и тщательно перемешивают.

Свинина 167 или телятина 241, масло топленое 25, лук репчатый 30, картофель 205, помидоры свежие 80, сыр 10, томат-пюре 3, мука 5, молоко 50, яйцо ⅓, соль.
Выход 350

25. Цыплята плакия. Готовят томатный маринад: нашинкованные морковь, помидоры, лук пассируют, добавляют пассированную муку, специи, чеснок, мясной бульон (50 г) и проваривают.

Цыпленка обрабатывают, нарубают по 2—3 куска на порцию, обжаривают, укладывают на смазанную жиром сковороду, заливают маринадом и запекают в жарочном шкафу. При подаче посыпают зеленью и кладут ломтик лимона. Отдельно можно подать салат из свежих помидоров, огурцов, консервированных фруктов, салат зеленый.

Цыплята 262, масло растительное 20, лук репчатый 48, морковь 50, томаты консервированные 62, чеснок 5, лимон 10, мука 5, зелень 5, специи, соль.
Выход 125/100.

26. Медальоны с грибами. Вырезку (по 2 куска на порцию) слегка отбивают, солят, перчат, панируют в муке и жарят до готовности. Из белого хлеба готовят крутоны. На крутон укладывают куски жареной вырезки, сверху помещают отваренные грибы, заправленные маслом. Гарнируют картофелем «фри», зеленым горошком, оформляют зеленью петрушки.

Вырезка говяжья 215, грибы белые свежие 47, масло топленое 25, хлеб белый 50, мука 5, картофель «фри» 100, горошек зеленый 50, зелень петрушки 3, перец, соль.
Выход 100/225.

27. Свининa отбивная в тесте. Из свиной корейки нарезают котлеты с косточкой (натуральные), зачищают, солят, перчат и обжаривают на скаре до готовности. Готовят тесто (кляр), обмакивают в нем подготовленные котлеты и обжаривают в масле. Гарнир — маринованные фрукты, салат из капусты, огурцы соленые.

Приготовление теста (кляр). В молоке разводят сахар и соль, добавляют яичные желтки, муку и тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают и добавляют в тесто непосредственно перед обжариванием мяса.

Свинина (корейка) 173, масло топленое 10, масло сливочное 10, мука пшеничная 15, яйцо 1/4, сахар 1, зелень 5, молоко 15, фрукты маринованные 136, салат из капусты 30, огурцы соленые 38, зелень 10, специи.
Выход 120/150.

28. Кебабчета. Мясо нарезают на кусочки, солят, перемешивают и ставят на 1 ч на холод. Затем пропускают его через мясорубку, добавляют воду, тщательно вымешивают, выкладывают слоем в 10—12 см, выравнивают поверхность и снова ставят в холодное место на 10—15 ч. После этого в массу добавляют мелконарезанный лук, тмин, черный перец, снова хорошо вымешивают, смачивая руки в холодной воде, выбивают.

Из готовой массы формуют колбаски диаметром 2—2,5 см и длиной 6—7 см. Жарят на скаре, предварительно смазав решетку растительным маслом или свиным жиром. Подают по 5 шт. на порцию на блюде с самыми различными гарнирами из свежих и маринованных овощей.

Говядина 126, баранина 71, свинина 73, лук репчатый 12, вода 20, масло растительное 10, перец черный 0,1, тмин 1, соль 2.
Выход 150/150.

29. Котлеты «нервозни». Эти котлеты готовят так же, как и кебабчета, но в фарш добавляют перец красный молотый. Котлетам придается форма биточков. Жарят их на раскаленной сковороде с жиром, подают со сложным гарниром.

Говядина 126, баранина 71, свинина 73, лук репчатый 24, вода 10, перец красный 4, масло топленое 10, соль; для гарнира: картофель «фри» 50, огурцы соленые 50, лук репчатый 50.
Выход 150/150.

30. Свинина с луком-пореем. Мясо (лопатку) нарезают на куски, как на гуляш, солят, перчат и обжаривают. Прибавляют 1/3 нарезанного ломтиками лука-по-

рея, муку, еще обжаривают, кладут крвсный перец и томат-пюре и заливают водой. Варят на слабом огне до мягкости. Очищают и хорошо промывают лук-порей, нарезают его на куски длиной 4—5 см, добавляют к мясу и варят вместе с ним. При подаче посыпают мелконарезанной зеленью петрушки.

Свинина 209, сало топленое свиное 15, томат-пюре 8, перец красный 1, мука 8, лук-порей 220, зелень петрушки 5, специи, соль
Выход 300.

31. Яхния поповская из говядины. Жирную говядину (грудинку) нарезают маленькими кусочками, как на гуляш, солят, обжаривают в сотейнике. Добавляют мелконарезанный репчатый лук, снова поджаривают. Затем вводят пассировввнную муку, томат-пюре, добавляют крвсный перец и перемешивают. После этого вливвют сухое красное вино и горячую воду так, чтобы покрыть мясо. Снова солят, кладут черный перец горошком, лавровый лист и тушат на слабом огне, пока мясо не станет мягким. Затем добавляют мелкий очищенный лук-саженец, пассированный в свином жире до полуготовности, очищенные и нарезанные на дольки помидоры и несколько долек чеснока и доводят до готовности. Перед тем как снять с огня, посыпают зеленью петрушки.

Говядина 161, жир свиной 10, лук репчатый 24, мука 3, томат-пюре 4, перец красный молотый 0,1, лук-саженец 225, помидоры 47, лист лавровый 0,1, чеснок 12, перец душистый 0,1; вино красное сухое 20, черный перец горошком 0,1, соль 3.
Выход 300 (в том числе мяса 75).

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

32. Яйца по-панвгюрски. На порционную сковородку или в тарелку вливают кислое молоко (йогурт), на которое помещают яйца, сваренные «в мешочек» без скорлупы. Сверху поливают очень горячим маслом, смешанным с красным перцем.

Приготовление яиц, сваренных «в мешочек» без скорлупы. В сотейник наливают воды на высоту 6—8 см. Добавляют на 1 л воды 50—60 г уксуса и 10 г соли. После того как вода звкипит, в нее одно за другим выпускают яйцв. Варят их около 4 мин. Готовые яйца вынимают шумовкой и опускают на несколько секунд в хо-

лодную воду. Желток выпускных яиц должен быть полужидким, а белок — довольно плотным.

Яйцо 2, молоко кислое 80, масло сливочное 24, перец красный 0,4.
Выход 180.

33. Яйца с брынзой по-панагюрски. Яйца варят без скорлупы («в мешочек»). Брынзу вымачивают и прогревают. На порционную сковородку, смазанную жиром, кладут брынзу, а сбоку — яйца. При подаче поливают маслом и украшают зеленью.

Яйцо 2, масло сливочное 10, брынза 50.
Выход 140.

34. Омлет с брынзой. Яйца взбивают, смешивают с измельченной на терке брынзой и жарят на сковороде. Готовый омлет сворачивают вдвое. При подаче посыпают зеленью петрушки.

Яйцо 3, брынза 52, масло сливочное 10.
Выход 175.

35. Омлет-конфитюр. Яичные желтки тщательно отделяют от белков. Белки взбивают до пышной пены, в конце взбивания добавляют сахар и смешивают с желтками.

На сковородку с жиром выкладывают взбитую массу и жарят, помешивая, до загустения, а затем поджаривают нижнюю корочку до румяного цвета.

После этого на середину омлета кладут конфитюр, завертывают рулетом и укладывают на блюдо, сверху посыпают сахарной пудрой и раскаленной шпажкой наносят рисунок. Украшают ягодами из варенья.

Яйцо 3, пудра сахарная 10, масло топленое 10, сахар 10, конфитюр 40.
Выход 170.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ

36. Баница. Баница — вид слоеного пирога из пресного теста. Готовится с начинкой из брынзы и яиц, рубленого мяса, шпината, капусты, лука-порея. Баница может быть и сладкой, с начинкой из молотых или толченых орехов с сахаром, измельченной на терке тыквы с сахаром и др.

Существует несколько способов раскатки теста для баницы: раскатка вручную, раскатка подрезанного тес-

та, раскатка с помощью скалки я т. д. Банница может быть приготовлена плоской, в виде рулета или конверта.

Замешивают пресное тесто (мука, вода, сметана, соль), делят его на порции я выдерживают в холодном месте в течение 15—20 мин. Затем куски теста раскатывают в виде прямоугольников, кладут на середину сливочное масло, завертывают в виде конверта, раскатывают и ставят в холодильник на 15—20 мин Этот процесс повторяют трижды, каждый раз складывая тесто в 4 слоя н периодически охлаждая его.

Тесто для банницы можно раскатывать н таким способом. Хорошо вымешанное тесто делят на 2 равные части, формуют нз них небольшие хлебцы и, слегка смазав нх подсолнечным маслом, выдерживают 15 мин. Затем формуют нз каждого хлебца по 12—13 шариков и раскатывают нх а виде круглых лепешек величиной с десертную тарелку. Смазывают лепешки сливочным маслом, накладывают одну на другую по 12 шт., выдерживают в холодном месте н раскатывают в 2 пласта. Укладывают одни нз раскатанных пластов на смазанный жиром противень, выкладывают сверху равномерно, но не сплошным слоем приготовленный фарш н покрывают его другим раскатанным пластом теста. Затем соединяют края пластов, вытянув немного нижний пласт н покрыв нм верхний, делают сверху несколько проколов, сбрызгивают банницу распущенным сливочным маслом и заливают 2 взбитыми яйцами. Выпекают а средненагретом жарочном шкафу.

Пласты для баницы можно приготовить и так. Из хорошо вымешанного теста формуют 3 небольших лепешки, смазывают маслом и накладывают одну на другую. Затем раскатывают тонкий круглый пласт, смазывают его слегка маслом и подпыляют мукой. После этого ножом делают 8 радиальных надрезов так, чтобы центр остался нетронутым. Надрезанные секторы теста поднимают н покрывают имн центр. Полученную лепешку снова раскатывают в тонкий пласт.

Следует помнить, что для приготовления плоской баницы пласты должны быть сухими. Поэтому их следует хорошо подсушить или слегка запечь в не очень горячем жарочном шкафу. Укладывая пласты теста на смазанный маслом противень, нужно сбрызнуть каждый из них растопленым маслом, а затем уже разложить поверх каждого пласта начинку.

При приготовлении баницы в виде рулета пласты теста не подсушивают, а сбрызгивают тотчас после раскатки растопленным маслом и укладывают начинку.

Баница с брынзой. На середину порции слоеного теста кладут тщательно измельченную брынзу, смешанную с яйцом; завертывают в виде конверта и выпекают в жарочном шкафу при температуре 200—250°.

Мука 1000, масло сливочное 480, кислота лимонная 1,5, сметана 150, вода 180. (Вместо сметаны и воды можно использовать молоко — 350.) Для фарша: брынза 400, яйцо 6.
Выход 1950 (13 порций по 150 г).

Баница с творогом. Творог протирают и смешивают со взбитым яйцом и сахаром. На подготовленный подсушенный пласт раскладывают начинку, покрывают другим пластом, края пластов соединяют, делают несколько проколов. Сбрызгивают распущенным сливочным маслом и выпекают.

Мука 1000, масло сливочное 480, молоко 350, кислота лимонная 1,5; для начинки: творог 400, яйцо 5, пудра сахарная 100.
Выход 2100 (14 порций по 150 г).

Баница с мясом. Тесто готовится так же, как и для баницы с творогом.

Приготовление мясной начинки. Мясо обжаривают крупными кусками, добавляют немного воды и тушат до готовности. Тушеное мясо и пассированный лук пропускают через мясорубку, добавляют рубленые яйца, отваренные и мелконашинкованные грибы (свежие или сушеные), соль, черный перец, все перемешивают и слегка прожаривают.

Мука 1000, масло сливочное 480, молоко 350, кислота лимонная 1,5; для начинки: мясо (говядина) 757, лук 36, грибы свежие 394 или сухие 75, яйцо 5, перец, соль.
Выход 2100 (14 порций по 150 г).

37. Баклава с орехами. Из просеянной муки, воды, соли с добавлением лимонной кислоты замешивают тесто и нарезают на 10 частей. Каждую часть охлаждают, раскатывают тонким слоем, на середину кладут сливочное масло, смешанное с мукой, завертывают в виде конверта и раскатывают, как слоеное тесто, охлаждая в холодильнике после каждой раскатки 15—20 мин.

После этого на раскатанное в виде прямоугольника тесто кладут измельченные орехи, смешанные с корицей, завертывают рулетом и выпекают в жарочном шкафу

30—40 мин. Остывшую баклаву нарезают на порции, заливают холодным сиропом и подают через 4—5 ч.

Приготовление сиропа. Сахар уваривают на медленном огне в течение 10—12 мин, снимая пену. В конце варки добавляют лимонную кислоту. Готовый сироп процеживают и охлаждают.

Мука 400, соль 5, вода 160, мука для подпыла 37, масло сливочное 200, орехи (ядро) 120, корица 5, кислота лимонная 0,5; для сиропа: сахар 500, вода 300, кислота лимонная 2. Выход 720.
Выход 1500 (10 порций).

38. Реване (сладкий пирог). Желтки отделяют от белков и взбивают веничком, добавляя теплую воду и сахар, до получения пышной пористой массы. Отдельно взбивают в пену белки с соответствующим количеством сахара и осторожно соединяют со взбитыми желтками. После этого постепенно, не переставая взбивать, прибавляют муку и манную крупу. Полученную массу выливают на противень (выстланный промасленной бумагой) слоем в 3—4 см и ставят в жарочный шкаф на 15—20 мин при температуре 190—200°. До конца выпечки жарочный шкаф открывать не следует, так как пирог может осесть.

Готовое реване выкладывают из противня, охлаждают, нарезают на порции и заливают теплым сиропом, приготовленным из воды и сахара с добавлением коньяка или лимонной эссенции (6 г). Сироп готовится, как для баклавы. Когда пирог пропитается сиропом, его подают на десертной тарелке.

Яйцо 5, сахар для желтков 25, сахар для белков 60, вода для желтков 12, мука 80, крупа манная 80; вес печеного реване 280 г; для сиропа: сахар 381, коньяк 40, вода 420.
Выход 1000 (10 порций).

СЛАДКИЕ БЛЮДА

39. Грис-халва. В разогретое растительное масло высыпают манную крупу и поджаривают ее на слабом огне до золотистого цвета. Отдельно варят сироп из воды и сахара с добавлением лимонной цедры и корицы. К поджаренной крупе добавляют сливочное масло и кипящий сироп. Смесь размешивают и варят под крышкой 10—15 мин, после чего разливают в формочки. Готовую халву посыпают сахарной пудрой и порошком корицы.

Крупа манная 400, масло растительное 200, масло сливочное 100, пудра сахарная 100, корица (порошок) 5; для сиропа: сахар 500, вода 1200, лимон 100.
Выход 2100 (10 порций по 210 г).

40. Грис-халва с орехами. Миндаль ошпаривают кипятком и очищают от кожицы. В растопленное масло всыпают манную крупу и, помешивая, поджаривают, добавляют орехи и жарят до тех пор, пока орехи не станут золотистыми, а крупа — красноватого цвета. В отдельной посуде приготовляют сироп: воду кипятят с сахаром, добавляют лимон, корицу (корв), гвоздику, кипятят, снимают пену, процеживают и добавляют изюм. После этого звливают манную крупу сиропом, размешивают, закрывают крышкой и варят 5—10 мин. Готовую халву выкладывают в формочки, в затем ив тарелку. Сверху посыпают сахарной пудрой и молотой корицей.

Крупа манная 350, масло топленое 200, миндаль или орехи (ядро) 150, изюм 100; для сиропа: сахар 450, вода 1100, корица (кора) 5, гвоздика 3, лимон 100, пудра сахарная 50, порошок корицы 5.
Выход 2200 (10 порций).

41. Желе из фруктового пюре. Перебранные плоды и ягоды протирвют через протирочную мвшину или сито, вливают немного воды, добввляют свхар и доводят до кипения. После этого при помешивании добввляют замоченный в холодной воде желвтин. Когда желатин рвстворится и желе иемного остынет, его разливвют в формы и ставят в холодное место. Перед подачей желе выкладывают из формочек и украшают взбитыми сливквми и фруктами.

Фрукты (яблоки, малина, ежевика, черника, земляника и др.) 100, сахар 40, желатин 5, сливки 50.
Выход 300.

42. Желе из малины. Малину разминают, заливают водой и протирают через сито. Полученный сок кипятят с сахаром, затем добавляют предварительно замоченный желатин, все перемешивают и процеживают, вливают белое сухое вино, разливают в формочки и ставят в холодное место. Перед подачей желе укрвшают сливками, взбитыми с свхаром.

Малина 1000, сахар 700, вода 800, желатин 50, вино белое сухое 200, сливки 150, сахар для сливок 50.
Выход 2200 (10 порций).

43. Крем яблочный с ванильным соусом. Яблоки очищают от кожицы, нарезают дольками, удаляют сердцевину и припускают до мягкости в небольшом количестве воды, затем протирают. Полученную массу взбивают веничком, ароматизируют ванилином.

Из белков и сахарной пудры взбивают плотную пену и добавляют ее в яблочное пюре, осторожно помешивая. Выкладывают смесь горкой в креманки, вокруг нее наливают ванильный соус.

Приготовление ванильного соуса. Муку слегка пассируют (без изменения цвета) и разводят горячим молоком. Желтки растирают с сахаром и вливают в них молочный соус, прогревают, не доводя до кипения. Затем снимают с огня, ароматизируют ванилином и продолжают взбивать до полного охлаждения.

Яблоки 852, яйцо (белки) 3, пудра сахарная 200, ванилин 0,2; для соуса: яйцо (желтки) 3, молоко 500, сахар 100, ванилин 0,15.

Выход 1400 (10 порций).

Блюда и напитки, рекомендуемые туристам из Болгарии.

Составляя меню, следует помнить, что туристы из этой страны не любят молочных супов, не едят окрошки, борща, крупяных блюд, сырников и блюд из котлетной массы. С мая они не употребляют в пищу старый картофель. Поэтому при отсутствии молодого картофеля его следует заменить другими овощами, рисом или макаронами. Болгары любят белый хлеб, выпекаемый в нашей стране, ограниченно едят черный.

Учитывая, что болгары любят острую пищу, к столу нужно отдельно подавать уксус, растительное масло, острые томатные соусы, красный и черный перец.

Туристам из Болгарии следует рекомендовать:

из холодных закусок: масло, сыр, салаты из свежих помидоров, огурцов и других свежих овощей, фаршированный перец, рыбу в маринаде, куры жареные с салатом (салаты из свежих овощей нужно подавать незаправленными);

из первых блюд: куриный суп с яичным желтком, суп из телятины с овощами, харчо, рассольники и протертые супы из мясных продуктов и овощей;

из вторых блюд: жареные телятину и свинину с капустой, котлеты свиные отбивные, шашлык, люля-кебаб, рагу из баранины, чахохбили из кур, голубцы, фарши-

рованные помидоры и кабачки. На гарнир к вторым блюдам следует подавать больше овощей; отдельно можно подавать зеленый салат, салат из помидоров и огурцов;

на десерт: свежие и консервированные фрукты и ягоды, салаты из фруктов, мороженое, пирожное и торты.

После обеда рекомендуется черный кофе или кофе по-восточному.

Вопросы для повторения

1 Каковы особенности болгарской кухни? Какие виды сырья и продуктов используют болгарские кулинары?
2 Расскажите об ассортименте и технологии приготовления холодных блюд
3 Какие виды супов характерны для болгарской кухни? Как приготовляют чорбу по монастырски, курбан-чорбу, таратор?
4 В чем особенности приготовления фасоли по-болгарски?
5 Дайте характеристику болгарских национальных блюд: кебабов, гювечей, яхний, мусак Как готовят кебабчета?
6 Как готовят рыбные блюда: рыбу по-мельничьи, судака с грибами?
7 Каковы особенности приготовления блюд из яиц?
8 Как готовят изделия из муки: баницу, баклаву, реване?
9 Как готовят сладкие блюда: яблочный крем, желе из молока, грис-халву?
10 Какие блюда и напитки можно рекомендовать туристам из Болгарии?





Югославская кухня очень схожа с болгарской. Как и болгары, югославы широко используют овощи, свинину, баранину, дичь, различные виды рыб, брынзу, кашкавал, йогурт, пряности, приправы. Многие блюда имеют одинаковые названия с болгарскими, почти одинаковую технологию приготовления. Таковы, например, таратор, гювечи (по-югославски — бувеч), баница (по-югославски — гибаница) и некоторые другие.

Вместе с тем югославская кухня богата своеобразными национальными блюдами, отличающимися отменным вкусом.

Югославские кулинары более широко, чем болгары, употребляют для приготовления отдельных блюд и изделий из муки свиной жир (смальц). Непременным компонентом многих блюд является также каймак. Способ его приготовления прост. Кипяченое коровье или овечье молоко разливают в широкие и неглубокие сосуды. Пока молоко остывает, на его поверхности образуется нежная тонкая пленка. Ее осторожно снимают и складывают в деревянные бочонки слой за слоем, причем каждый слой немного солят. Чем больше каймак стоит и бродит, тем больше его надо солить. Зрелый каймак приобретает резкий пикантный вкус и желтый цвет. Он используется, например, при изготовлении гибаницы, жаренья форели и т. д.

Во многих районах страны чрезвычайно популярны национальные блюда из мяса, жаренные над древесными углями,— чевапчичи, плескавицы (вид котлет) и ражничи (вид шашлыка). Все блюда, приготовленные таким способом, подаются с мелконарезанным репчатым луком. Особо пикантной приправой считаются небольшие стручки острого перца.

Очень широко в югославской кухне представлены рыбные блюда и блюда из продуктов моря. Это жареный сом, тунец в маринаде, макрель с грибами, карп с чесноком, форель, приготовленная различными способами, «пьяный карп», плов из каракатицы, морские раки и т. д.

Югославская кухня славится и своими мучными изделиями, всевозможными пирогами, рулетами, струделями. Очень широк и ассортимент различных кондитерских изделий: тортов, пирожных, печенья и т. д.

Следует отметить, что различные районы ФНРЮ славятся своими национальными кушаньями (Сербия — чевапчичами и ражничами, Воеводина — кушаньями из дичи, Хорватия — блюдами из рыбы и т. д.).

Во многих районах страны есть свои особенности питания. В Сербии, например, сыр подают в начале обеда, а не в конце, как это делают в некоторых странах Запада.

Любимый напиток югославов — кофе. Существует два способа его приготовления: кофе по-сербски и кофе по-турецки.

Кофе по-сербски. Кофе варят в специальной медной посуде с длинной ручкой (турке), сохранившей турецкое название — джезва. Для приготовления одной чашки кофе (100 мл) нужно 120 мл воды, 10 г сахара и 10 г натурального кофе.

В джезву наливают холодную воду, кладут сахар и, когда вода закипит, часть ее отливают, засыпают кофе и доводят до кипения, после чего снимают джезву с огня, вливают оставшуюся воду, накрывают и дают отстояться в течение 30 с.

Кофе по-турецки. Пропорция такая же, как для кофе по-сербски. В сухую, предварительно подогретую джезву кладут кофе. В другую джезву наливают воду и, когда она закипит, выливают ее в джезву с кофе. Ставят на огонь и доводят до кипения. Сахар подают отдельно.

Туристы из Югославии, как и болгары, любят добавлять в пищу специи и припразы, поэтому к столу рекомендуется подавать уксус, острый томатный соус, красный и черный перец. Югославы предпочитают пшеничный хлеб.

Туристам из Югославии следует рекомендовать те же блюда, что и болгарам.

1. Уха по-югославски (аласка чорба). Мелкую рыбу очищают, складывают в кастрюлю, посыпают сверху рубленым репчатым луком, зеленью и специями, заливают холодной водой так, чтобы она покрыла продукты, и варят на медленном огне 15—20 мин, снимая пену.

Когда уха готова, бульон процеживают, добавляют очищенный и разделанный на куски судак, солят и варят еще 20 мин. Яичные желтки тщательно размешивают с винным уксусом, разводят 1—2 ложками горячей ухи и заправляют ими уху.

Хлеб нарезают ломтиками по 50 г, слегка поджаривают. При подаче в глубокую тарелку кладут ломтик поджаренного хлеба и заливают ухой с кусками крупной рыбы.

Рыба (мелочь или рыбные отходы) 2000, судак 2390, петрушка 65, сельдерей 73, перец черный 1, лист лавровый 0,5, перец душистый 3, лук репчатый 417, уксус винный 30, яйцо (желтки) 2, хлеб 300, соль.
Выход 3000 (10 порций).

2. Судак с грибами. Рыбу разделывают на филе с кожей без костей, нарезают на порционные куски, солят и жарят на растительном масле.

Отваривают грибы в подсоленной воде. На порционную сковородку, смазанную сливочным маслом, выкладывают куски жареной рыбы, отваренные грибы, заливают сметаной и ставят на 15 мин в жарочный шкаф с температурой 120°.

Судак 284, масло сливочное 10, грибы сухие 15 или свежие (шампиньоны) 56, масло растительное 15, сметана 100.
Выход 230.

3. Випавский суп. Квашеную шинкованную капусту, фасоль, замоченную за 12 ч до варки, и картофель, нарезанный кубиками, отваривают раздельно.

Грудинку копченую свиную отваривают в бульоне и нарезают кусочками. Вареную фасоль разминают.

На свином жире пассируют мелконарубленный лук, добавляют муку и готовят заправку.

В бульон кладут фасоль, овощи, мясо, заправляют, солят, кладут лавровый лист. Проваривают в течение 5 мин. Перед подачей суп заправляют сметаной.

Кости для бульона 120, грудинка 58, капуста квашеная 86, картофель 67, фасоль 30, смальц 10, лук 60, чеснок 2, лист лавровый, перец черный 0,02, сметана 15, соль.
Выход 350.

4. Чевапчичи. Говядину пропускают через мясорубку, складывают в глубокую посуду, солят и вымешивают. Затем еще раз пропускают через мясорубку и разделывают на колбаски длиной 5 см и толщиной 2 см.

Чевапчичи обжаривают на решетке, смазанной жиром, над раскаленными углями. Во время обжаривания их все время переворачивают. Гарнир — нашинкованный репчатый лук.

Говядина 211, соль 3, лук 42.
Выход 100/35.

5. Ражичи. Мясо нарезают небольшими кусками 3×3 см и нанизывают на шпажку вперемежку: кусок свинины, кусок телятины, всего шесть кусочков. Жарят над раскаленными углями.

Готовые ражичи солят, посыпают перцем и сразу же подают с мелконарезанным репчатым луком.

Свинина 84, телятина 120, лук репчатый 42, перец, соль.
Выход 100/35.

6. Печенка телячья фаршированная. Печенку разрезают посредине, чтобы образовался карман для фарша. Растапливают половину нормы смальца (можно использовать и растительное масло), кладут мелконарезанные шпик, репчатый лук, зелень петрушки и сухари. Массу прожаривают и охлаждают. Затем добавляют яйцо, сметану, перец, соль и все тщательно перемешивают.

Карман печенки наполняют фаршем. Кладут печенку в посуду, поливают оставшимся жиром и запекают в жарочном шкафу при умеренной температуре 15—20 мин. Солят печенку, когда она почти готова. Готовую печенку укладывают на блюдо, поливают соком, в котором она готовилась.

Печенка телячья 143, шпик копченый 26, смальц или масло растительное 15, лук репчатый 24, зелень 5, сухари 10, яйцо ¼, перец, соль.
Выход 150.

7. Подушечки с грибами. Из мукн и одного яйца, сметаны, сливочного масла замешнвают тесто, раскатывают пласт толщиной около 5 мм и нарезают квадратами 4×4 см. На каждый кусок теста кладут грибную начинку. После этого концы квадратов смазывают яйцом и складываают все четыре угла один на другой.

Подушечки выкладываают на противень, смазанный жиром, смазывают яйцом, сбрызгиваают растопленным сливочным маслом и выпекают в горячем жарочном шкафу 15 мин. Первые 7 мин жарочный шкаф открывать нельзя.

Приготовление начинки. Мелконарезанный репчатый лук пассируют на растительном масле, добавляют мелконарезанные грибы, перец, соль, сметану и охлаждают.

Мука 300, сметана 40, масло сливочное 150, яйцо 2; для начинки: грибы свежие (шампиньоны) 188 или сушеные 50, лук репчатый 89, масло растительное 20, сметана 10, перец, соль; для смазки: яйцо 1/2, масло сливочное 20.
Выход 600 (6 порций).

Вопросы для повторения

1. В чем сходство болгарской и югославской кухонь?
2. Каковы особенности югославской кухни? Назовите наиболее употребляемые продукты.
3. Как готовят рыбные блюда: уху по-югославски, судак с грибами?
4. Как готовят ашпевский суп, чевапчичи и ражничи?
5. Какова технология приготовления печенки телячьей фаршированной и подушечек с грибами?
6. Расскажите о двух способах приготовления кофе: по-сербски и по-турецки.





Отличительная особенность венгерской кухни — разнообразный ассортимент продуктов, используемых для приготовления блюд.

Среди них в первую очередь необходимо назвать мясные продукты: свинину, говядину, телятину, домашнюю птицу (индейки, гуси, куры, цыплята), дичь; всевозможные овощи: сладкий перец, кабачки, баклажаны, капусту (кольраби, белокочанную, цветную); молочные продукты, фрукты.

Венгерские реки и озеро Балатон изобилуют различными видами рыбы. Блюда из тиссайской стерляди, дунайских сома, щуки, сазана, балатонского судака, мясо которого обладает нежным и тонким вкусом, занимают почетное место в венгерской кулинарии.

Нельзя не сказать и еще об одном продукте, который используется для приготовления множества блюд,— о муке. Венгерская пшеница отличается высоким содержанием клейковины. Это позволило венгерским кулинарам создать широкий ассортимент мучных изделий. Среди них гордость национальной кухни — рулет «ретеш», приготовляемый из очень тонко раскатанного теста.

Из теста, замешанного на яйцах, готовят столь характерную для венгерской кухни тархоню — подсушенное тесто в виде шарикоа, напоминающих крупу. Тархоня используется и для приготовления супов, и в качестве гарнира к тушеному мясу, и как самостоятельное

блюдо. Применяют ее и для фаршнрования перца, голубцов, где тархоня заменяет рис.

Основными способами тепловой обрвботки продуктов в венгерской кулннарии являются варка, жаренье и тушение. Сочетая эти способы для приготовления тех нли нных блюд, кулннары вместе с тем используют характерные только для веигерской кухни продукты и технологическне прнемы, прндающие венгерским нацнональным кушаньям яеповторнмый, присущнй только им вкус.

Венгерскне кулинары готовят на свином сале. Слнвочное масло употребляется чрезвычайно редко (в основном для днетнческого питаиия), растнтельное еще реже.

Топленое свнное свло является ввжнейшим компонентом почти всех кушвний. Оио используется твкже для приготовлеиня другой важной составной частн венгерских блюд — мучной заправкн (пассировки). Поджаренная иа свином жире мука придает блюдам необходимую густоту и вкус.

Другая отлнчительная особенность веигерской кухни — острота блюд и шнрокое использование овощей н пряностей. Среди ннх — лук, чеснок, корица, сельдерей, укроп, черный и крвсный перец, майорвн, тимьян, тмин и др. Особой популярностью пользуется перец — паприка Сушествует много сортов паприки, в том чнсле и такие, которые едят в сыром виде. Полузрелая папрнка аеленого, светло-желтого илн розово-красного цвета служнт основой многих салатов и отлнчным дополнением к мясным блюдам. Из зрелых стручков паприкн удаляют сердцевнну, затем нх сушат, размалывают и получают красиый порошск, который придает венгерским блюдам острый вкус н спецнфическнй аромат.

Основа венгерскнх тушеных и заправленных сладкнм красным перцем блюд — лук, поджаренный на топленом свнном сале. Венгерские кулинары считают, что именно свиной жнр при определенной температуре лучше всего подчеркивает запах эфирных масел, содержащихся в луке и выделяющихся прн его поджарнванни.

Прнготовление многнх блюд венгерской кухни иачннается с тепловой обработки лука. В завнснмости от особенностей прнготовляемого блюда лук тушат, подрумянивают нлн снльно поджаривают, создавая богатую вкусовую гамму.

Кроме специй и пряностей венгерская кухня использует еще одну характерную для нее приправу — сметану, которая является важной составной частью супов, соусов, овощных и мясных блюд. Сметана употребляется также для приготовления мучных блюд, ею поливают такие кушанья, как гуляш по-сегейски, творожные крокеты, салат из огурцов и др., непосредственно перед подачей на стол.

Используя различные продукты для приготовления одного блюда, венгерские кулинары добиваются самых разнообразных вкусовых комбинаций. В качестве примера можно назвать голубцы по-трансильвански, в которых удачно сочетаются ароматы умеренно приправленного пряностями мясного фарша, копченой колбасы, копченого мяса, до хруста прожаренной грудинки и кислой капусты, обильно политой сметаной.

ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

Для приготовления различных салатов венгерская кухня широко использует овощи. Многие салаты заправляются растительным (оливковым) маслом, гусиным жиром. Кочанный салат часто подают со сливками или сметаной.

К простым салатам, как правило, готовят заправку из воды, уксуса, соли и сахара. Хорошо промытый салат перед подачей на стол кладут на некоторое время в посуду с заправкой, затем перекладывают в салатник и заправляют небольшим количеством растительного масла или гусиного жира и украшают крутыми яйцами, нарезанными ломтиками.

1. Салат из свежих огурцов. Огурцы очищают, шинкуют и дают им постоять около 30 мин. Смешивают воду с уксусом, добавляют сахар, соль, заливают огурцы и дают постоять. При подаче заправляют растительным маслом и посыпают черным и красным молотым перцем.

Огурцы свежие 250, уксус 10, масло растительное 10, сахар 1, перец черный 0,1 и красный 0,1, соль.
Выход 220.

2. Салат из цветной капусты. Капусту очищают от листьев, промывают и отваривают до готовности в подсоленной воде. Уксус разводят водой, приправляют

солью и сахаром, добавляют в него мелконарезанную зелень петрушки и растительное масло. Остуженную цветную капусту заливают приготовленной заправкой и ставят на 1 ч в холодное место.

Капуста цветная 417, уксус 15, сахар 4, зелень петрушки 4, соль 2, масло растительное 10.
Выход 250.

3. Салат из грибов. Шампиньоны промывают, отваривают до готовности (грибы не должны переварится), откидывают на сито, дают стечь воде, охлаждают и нарезают ломтиками.

Из растительного масла, уксуса или лимонного сока, сахара, соли, перца и растворенного желатина готовят соус. Затем грибы смешивают с соусом. Соус должен быть густым.

Шампиньоны 394, масло растительное 30, уксус 20, сахар 5, желатин 1, перец, соль.
Выход 250.

4. Салат французский. Картофель отваривают, очищают от кожуры и нарезают мелкими кубиками. Морковь, сельдерей очищают, нарезают кубиками и тушат в сливочном масле, вместе с консервированным или свежим зеленым горошком. Сваренные вкрутую яйца, маринованные огурцы, очищенные яблоки нарезают мелкими кубиками. Все перемешивают и заправляют майонезом или соусом татарским (майонез с добавлением горчицы, сметаны и вина; на 800 г майонеза горчицы 50, сметаны 50, вина 100).

Картофель 69, горошек зеленый консервированный 46, сельдерей 37, огурцы маринованные 36, яблоки 72, майонез 50, яйцо 1/2, масло сливочное 5.
Выход 250.

5. Салат из свеклы. Вымытую неочищенную свеклу варят до готовности.

Готовят маринад: уксус разводят небольшим количеством воды, добавляют соль, сахар, тмин и нарезанный кружочками хрен. Остуженную готовую свеклу очищают, нарезают кружками, заливают маринадом и выдерживают в нем от 3 до 24 ч. Перед подачей на стол заправляют растительным маслом.

Свекла 240, хрен (корень) 31, уксус винный 10, соль 2, сахар 3, тмин 0,3, масло растительное 10.
Выход 180.

6. Салат из зеленого перца. Из перца вынимают сердцевину с зернами, нарезают стружки кольцами и обланшировывают. Уксус смешивают с сахаром, солью, заливают остывший перец и оставляют на 2 ч.

Перец сладкий 193, уксус винный 20, соль 2, сахар 2. Выход 150.

7. Салат из савойской капусты. Капусту нарезают соломкой и припускают до мягкости. Картофель отваривают в кожуре, охлаждают, очищают, нарезают соломкой. Корень хрена очищают, измельчают на терке, добавляют оливковое масло, лимонный сок, соль.

Овощи кладут в посуду, перемешивают с нарезанным соломкой шпиком и соединяют с оливковым маслом и измельченным хреном. При подаче салат украшают ломтиками лимона и зеленью петрушки.

Капуста савойская 100, картофель 100, хрен (корень) 17, шпик 33, лимон 25, масло оливковое 17, зелень петрушки 10. Выход 200.

8. Помидоры и огурцы фаршированные с зеленым соусом. Крупные, но твердые помидоры обланшировывают, снимают кожицу, срезают верхушку и вынимают мякоть. Нарубленные крутые яйца смешивают с горчицей и мелконарезанными поперченными солеными огурцами. Приготовленным фаршем заполняют помидоры.

Огурцы свежие разрезают вдоль, вынимают семена и наполняют мелконарубленными пассированными на растительном масле грибами.

Яйца варят вкрутую, очищают, разрезают пополам, вынимают желтки и растирают их со сливочным маслом, затем смешивают с мелконарезанной зеленью петрушки, рубленными каперсами и протертой мякотью сырых помидоров. Этим фаршем наполняют половинки яиц.

Фаршированные огурцы, помидоры и яйца укладывают на блюдо, украшают зеленым салатом, нарезанной редиской, каперсами и заливают зеленым соусом. Соус подают также отдельно в соуснике.

Помидоры 109, яйцо $1\frac{1}{2}$, огурцы свежие 100, огурцы соленые 25, шампиньоны 132, горчица 2, масло сливочное 4, каперсы 25, редис 15, салат зеленый 5, петрушка 5, соус зеленый 50, масло растительное 5, перец, соль. Выход 350/50.

Приготовление зеленого соуса. Шпинат, петрушку и эстрагон несколько минут варят в кипящей воде, откидывают на сито, добавляют мелконарезанный зеленый лук, пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, затем протирают через сито. Майонез смешивают с протертой зеленью и добавляют в него сливки или сметану.

Шпинат 68, зелень петрушки 68, эстрагон 86, лук зеленый 17, майонез 880, сливки или сметана 50.
Выход 1000.

9. Печенка гусиная в жире. Гусиную печенку моют и в течение часа вымачивают в молоке. Затем обсушивают и солят. На сковородке разогревают жир, кладут печенку и жарят до полуготовности. Затем добавляют немного воды (20 г), лук, перец, подсаливают и тушат под крышкой в жарочном шкафу, пока вода не испарится.

Печенка гусиная 187, жир гусиный 10, молоко 100, лук 50, перец красный 0,1, соль.
Выход 125.

10. Печенка гусиная по-трансильвански. Гусиную печенку промывают, обсушивают полотенцем, солят и дают полежать 20 мин. Петрушку и морковь нарезают соломкой, а лук — кольцами и кладут в баранчик. Сверху помещают печенку, перчат и покрывают гусиным жиром. Добавляют немного воды, накрывают крышкой и ставят в жарочный шкаф на 20 мин. Затем заливают сметаной, смешанной с пассерованной мукой, и тушат еще 15 мин, но без крышки, периодически поливая печенку образовавшимся соком.

Печенка гусиная 187, жир гусиный 15, сметана 60, мука 6, лук 18, петрушка 13, морковь 19, перец красный 0,1, соль.
Выход 175.

11. Яйца, фаршированные гусиной печенкой. Сваренные вкрутую яйца очищают, разрезают вдоль на половинки и вынимают желток. Гусиную печенку нарезают тонкими ломтиками и поджаривают вместе с нарезанным кольцами луком. Затем добавляют желтки и протирают все через сито, смешивают со сливочным маслом и соусом молочным (бешамель). Заправляют солью, черным перцем и коньяком. Тщательно перемешивают. Приготовленной массой заполняют половинки яиц и кладут их на французский салат.

Яйцо 1, печенка гусиная 30, жир 10, лук репчатый 12, масло сливочное 5, соус бешамель 10, коньяк 5, перец черный 0,01, салат французский 100.
Выход 180.

Приготовление соуса. Пассированную муку разводят горячим молоком, варят 7—10 мин, солят, процеживают.

Мука 100, масло сливочное 100, молоко 1000.
Выход 1000.

12. Блинчики с мозгами. Обработанные бараньи, телячьи или свиные мозги отваривают в подсоленной воде и охлаждают. Затем мозги нарезают ломтиками, обжаривают на свином жире или масле вместе с мелконарезанным луком, добавляют рубленое крутое яйцо, молотый красный перец, соль, черный перец. После этого все тщательно перемешивают.

Из муки, яиц и молока замешивают тесто и выпекают тонкие блинчики. На каждый блинчик кладут фарш из мозгов и свертывают в виде рулета. Смачивают свернутые блинчики в яйце, панируют в молотых сухарях и обжаривают. Подают как горячую закуску с различными салатами.

Мозги 120, лук 18, жир 20, перец красный 0,1, перец черный 0,05, сухари 20, яйцо 1/4; для теста: мука пшеничная 40, молоко 100, яйцо 1/4.
Выход 185.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Для приготовления супов венгерская кухня использует мясо, домашнюю птицу, различные овощи, рыбу. Многие супы заправляют галушками, клецками. Иногда первые блюда готовятся более концентрированными, чем это принято у нас. Консистенция супов также более густая.

13. Суп-гуляш. Нарезанный лук пассируют на свином жире, добавляют в него красный молотый перец, нарезанное кубиками мясо, мелкоистолченный чеснок, тмин и лечо, солят, добавляют бульон и тушат до полуготовности. Затем кладут нарезанный кубиками картофель, доливают бульоном так, чтобы он покрывал продукты, и варят до готовности. В летний сезон лечо можно заменить помидорами и сладким перцем.

Мясо (говядина) 109, лук 4, жир 8, чеснок 1, тмин 0,3, картофель 137, лечо 20, перец красный 1, соль.
Выход 350.

14. Суп венгерский с тестом (леббенч). Картофель, нарезанный кубиками, отваривают до полуготовности в подсоленном бульоне. Из муки и яиц с добавлением воды замешивают крутое тесто, раскатывают тонкий пласт и режут его на квадраты (3,5×3,5 см) и обжаривают их в жире.

Копченое сало нарезают мелкими кубиками и пассируют на нем лук, посыпают красным перцем, затем вместе с тестом, сладким зеленым перцем, нарезанным кольцами, помидорами, нарезанными дольками, кладут в суп и варят еще 10 мин.

Картофель 137, сало копченое 20, лук 6, перец зеленый 21, помидоры 24, перец красный 1; для теста: мука 25, яйцо 1/4
Выход 500.

15. Суп жнецов. Подготовленные свиные ножки разрезают вдоль на две части и варят с чесноком в соленой воде до мягкости, вынимают, отделяют мясо от костей, нарезают мелкими кусочками. Тщательно смешивают веселкой сметану, пассированную муку и яйца и вливают в бульон при температуре 75—80°, непрерывно помешивая. Затем бульон процеживают, кладут в него нарезанное мясо и заправляют по вкусу уксусом.

Ножки свиные 220, чеснок 3, сметана 60, яйцо 1/4, мука 10, уксус, соль.
Выход 500.

16. Суп «Уйхази»[1]. Обработанную курицу кладут в холодную воду, доводят до кипения, снимают пену и продолжают варить на слабом огне. Можно добавить куриные гребешки. Затем добавляют перец красный и черный горошком, соль, коренья, грибы, томат-пюре и варят до готовности. После этого бульон процеживают.

Из воды, муки и яиц с добавлением соли замешивают тесто, тонко раскатывают и нарезают мелкую лапшу, которую отваривают отдельно в бульоне. Мясо птицы отделяют от костей и нарезают небольшими кусочками. Сваренные коренья и грибы нарезают соломкой. Мясо, шинкованные коренья, грибы и лапшу заливают куриным бульоном, добавляют чеснок и доводят до кипения. При подаче посыпают зеленью петрушки.

---

[1] Суп назван в честь известного в начале XX в. актера Эде Уйхази.

Курица 187, морковь 25, петрушка 13, сельдерей 7, лук 4, чеснок 1, шампиньоны свежие 37 или сухие 10, томат-пюре 4, перец черный и красный 0,01, зелень петрушки 4; для теста: мука 20, яйцо 1/5.
Выход 300.

17. Суп кислый с клецками из легких. Обработанные легкие варят в подсоленной воде до готовности, пропускают через мясорубку и обжаривают на сале. Затем, немного охладив, добавляют часть яиц, муку, соль, перец и тщательно вымешивают. После этого разделывают небольшие клецки.

Сваренный костный бульон заправляют пассированной мукой и добавляют лимонный сок, опускают клецки и варят до готовности. При подаче заправляют растертыми с маслом желтками.

Легкие 75, сало копченое 6, яйцо 1/3, мука для клецек 6, лимон 10, масло сливочное 3, соль.
Выход 300.

18. Суп дьердьский со сметаной. Муку смешивают со сметаной, добавляют тмин, перец и, тщательно вымешав, разводят до густоты теста на блинчики. Затем, непрерывно помешивая, вливают смесь в бульон, дают закипеть, процеживают, снова доводят до кипения, добавляют лимонный сок и солят. Подают на стол с гренками. Суп должен быть однородным, не очень густым.

Мука 12, сметана 48, тмин 0,5, перец 0,02, лимон 10, хлеб на гренки 60, соль.
Выход 300.

19. Уха по-сегедски. Чтобы вкус супа был тоньше, его варят из разных пород рыбы: карпа, сома, стерляди, судака. Но можно обойтись и одним видом рыбы.

Рыбу очищают, потрошат, промывают, нарезают на куски весом около 50 г, солят. Головы, плавники и хвосты отваривают в подсоленной воде вместе с нарезанным луком. Когда вода закипит, добавляют красный перец и варят еще час на слабом огне. Затем отвар процеживают и заливают им рыбу, добавляют нарезанный длинными дольками зеленый перец, помидоры и варят рыбу до готовности еще 20 мин. Помешивать рыбный суп нельзя, можно только время от времени встряхивать кастрюлю.

Карп 99, сом 76, стерлядь 109, судак 97, помидоры 24, перец зеленый 27, перец красный 5, соль.
Выход 500 (в том числе рыбы 200).

20. Суп из куриных потрохов. В готоаый бульон аакладывают обработанные и промытые потроха домашней птицы, нарезанные кубякамн, н варят до готовности. Печенку варят отдельно. За 15 мин до окончаиня аарки а бульон добавляют нарезанные кубнками н пасснрованные на свнном сале коренья, зеленый горошек, шампнньоны и заправляют белым соусом н слнаками. При подаче посыпают зеленью.

Потроха курнные 63, петрушка 27, лук репчатый 7, шампиньоны 19, морковь 14, горошек зеленый 15, мука 12, жнр 8, сливки 20%-ные 25, зелень 4, перец, соль.
Выход 300.

21. Суп из кнслой капусты. Квашеную капусту перебнрают, отжнмают. Рассол разбааляют аодой н кипятят. Затем опускают а него капусту, мелконарезанные грудинку н лук, молотый красный перец н аарят. После этого добааляют копченую колбасу, обжаренную с копченым салом. Перед окончаннем аарки а суп добааляют белый соус, толченый чеснок и сметану. Прн подаче суп запрааляют сметаной и посыпают рубленой аеленью укропа.

Капуста квашеная 81, груднмка копченая 41, колбаса копченая 24, шпик копченый 9, лук репчатый 24, сметана 30, перец красный 0,5, укроп 2, мука 4, соль.
Выход 300.

22. Суп «Палоц». Бараннну нарезают на мелкие кусочкн аесом по 15—20 г, шпик нарезают кубнкамн и поджарнвают аместе с чесноком и луком, добааляют красный н черный перец. Затем солят, добааляют немного аоды н тушат под крышкой 1 ч. После этого доливают бульон, кладут зеленую стручкоаую фасоль, нарезанную кусочками, и картофель, нарезанный кубиками, н доводят до готоаности. В конце аарки суп заправляют сметаной, смешанной с мукой.

Баранина без костей 79, картофель 80, фасоль зеленая стручковая 33, сметана 20, лук репчатый 12, шпик копченый 15, чеснок 2, мука 10, лук зеленый 19, зелень петрушкн 3, перец красный и черный молотый по вкусу.
Выход 300.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Для прнготовления аторых блюд венгерская кухня нспользует мясо, рыбу, оаощи, домашнюю птицу, дичь, свиные копчености н другие продукты. Соусы в боль-

шинстве случаев готовятся вместе с блюдом, в основном с применением сметаны и паприки.

Наиболее характерны для венгерской кухни четыре вида блюд, в которых паприка играет важную роль: гуляш, паприкаш, токань и перкельт.

Гуляш — это нечто среднее между мясным супом и мясным рагу. Готовят блюдо с большим количеством муки и паприки; в его состав входят нарезанный кубиками картофель и мелкие клецки.

Для приготовления гуляша используют говядину, свинину, баранину.

Перкельт — вид рагу, в котором рубленого лука значительно больше, чем в гуляше. Соус густой. Готовят перкельт тушением в очень маленьком количестве воды на слабом огне (венгерский глагол «пёркёлни» означает поджаривать, жечь на огне). Для приготовления перкельтов используют говядину, телятину, свинину, баранину, дичь, птицу, потроха от птицы.

Токань — блюда, похожие на перкельт. Мясо для них нарезают продолговатыми кусочками или ромбиками. Лука и паприки кладут меньше, чем в гуляш, но для вкуса добавляют сметану, грибы, зеленый горошек и зелень.

Помимо этих блюд большой популярностью пользуются запеканки, мясо, поджаренное на вертеле или решетке, цыплята, обжаренные в сухарях, жареный молодой гусь, жареный поросенок и т. д.

В качестве гарнира ко вторым блюдам подается картофель, капуста, тархоня. Кроме того, как правило, к ним подают различные салаты, маринованные овощи.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

23. Картофель с творогом. Картофель очищают, нарезают кубиками и отваривают. Творог протирают через сито. Половину картофеля кладут на дно смазанного свиным жиром бсвраничка, сверху укладывают половину подготовленного творога, поливают жиром и сметаной, солят, выкладывают остальную часть картофеля и творога, поливают жиром и сметаной и запекают в жарочном шкафу 10—15 мин.

Картофель 250, творог 75, сметана 35, жир свиной 25, соль. Выход 280.

24. Картофель с яйцами. Картофель очищают, отваривают и протирают. Яйцо варят вкрутую, мелко рубят, соединяют с картофельным пюре, солят, заправляют свиным жиром и перемешивают. Подают на гарнир и как самостоятельное блюдо.

Картофель 250, яйцо 1/2, жир свиной 10, соль.
Выход 210.

25. Капуста брюссельская со сметаной. Кочаны брюссельской капусты отваривают в подсоленной воде, откидывают. В баранчик кладут капусту, сливочное масло, заливают сметаной, посыпают обжаренными молотыми сухарями или тертым сыром.

Капуста брюссельская 944, масло сливочное 10, сухари или сыр 5, сметана 20.
Выход 200.

26. Капуста цветная по-гречески. Цветную капусту отваривают в подсоленной воде, протирают и заливают соусом. Перед подачей посыпают рубленой зеленью укропа.

Капуста цветная 333, соус 50, укроп 4, соль.
Выход 200.

Приготовление соуса. Анчоусы протирают через сито, смешивают со сливочным маслом. Мелконарезанный лук пассируют с приготовленным анчоусным маслом, добавляют бульон, лимонный сок, рубленые каперсы, молотый перец, лавровый лист и проваривают в течение 5—6 мин. Перед подачей лавровый лист удаляют.

Лук репчатый 710, масло сливочное 170, анчоусы 70, сок лимонный 20, каперсы консервированные 200, перец, лист лавровый, соль.
Выход 1000.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

27. Перкельт из карпа. Обработанную рыбу разделывают на филе с кожей и реберными костями, нарезают по два куска на порцию и солят. В сотейнике пассируют мелконарезанный лук и приправляют его солью и красным перцем. Затем укладывают туда куски карпа, нарезанные дольками помидоры, сладкий зеленый перец, добавляют немного рыбного бульона и тушат на слабом огне.

Карп 304, лук репчатый 95, перец красный 5, жир 10, помидоры 71 илн томат-пюре 25, перец стручковый сладкий 67, соль.
Выход 275.

28. Кврп по-сербскн. Обработаииого карпа нарезают на порцнонные куски. В каждом куске делают надрсзы и кладут в иих тоикие ломтнки шпика, солят н перчат.

Сотейник смазывввют жнром, кладут на дио нарезанный кружочками ввреный картофель, на него рыбу, покрывввют ее зелеиым перцем, иарезаиным кружочками, помидорамн н луком, поливают маслом н ставят в жарочный шкаф. Когдв рыба будет наполовнну готова, поливают сметаиой, в которой разведеиа пасснроваиная мука, и тушат до готовности.

Карп 304, лук репчатый 42, масло 16, шпик копченый 20, картофель вареный 137, сметана 50, перец зеленый 60, помидоры 29, мука 5, перец красный 4, соль.
Выход 400.

29. Сом с квашеной капустой. Сома разделывают на филе с кожей и костями и иарезают пв порционные куски, солят. Квашеную капусту промывают н ставят вврить. Копчеиое сало иарезают кубиками, вытапливают и иа этом сале обжаривают зелеиый перец, нарезаииый ломтикамн, затем кладут его в капусту. Через час нв капусту кладут рыбу и тушат до готовности, после чего рыбу выиимают. Пассируют муку вместе с мелкоиарезвииым луком и рублеиым укропом, добавляют красиый перец и разводят пассировку бульоиом, а затем добавляют ее в капусту, кладут сметвиу н дают закипеть. При подаче иа блюдо укладывают капусту, в сверху помещают рыбу и прогревают.

Сом 292, капуста квашеная 169, сало копченое 10, жир 10, мука 8, сметана 50, перец зеленый 67, лук репчатый 12, перец красный 3, укроп 3, соль.
Выход 315.

30. Щука с соусом нз стручкового перцв. Обработаииое филе щукн с кожей и костями нарезают по 2 кускв на порцию. Шпик иарезают кубнкамн и пассируют иа нем мелкорублеиый лук, посыпают красиым молотым перцем. После этого клвдут рыбу, добавляют иемного рыбиого бульоиа и принускают ее 10 мии. Нарезают кубнкамн помидоры и слвдкий перец и клвдут сверху. Вврят 5 мни, затем заправляют сметвиой, смешанной с пасснрованной мукой, и доводят до готовности. На гарннр подают галушки (130 г).

Щука 306, шпик 10, лук репчатый 12, сметана 12, мука 2, помидоры 12, перец сладкий 20, перец красный молотый 5. Выход 170/130.

31. Филе судака по-венгерски. Обработанную рыбу разделывают на филе без кожи и костей, нарезают на порционные куски. В кастрюле на сливочном масле слегка пассеруют лук и посыпают его красным перцем, кладут головы, плавники и хвосты, кости и кожу, заливают подсоленной водой и варят 20—25 мин концентрированный бульон, потом добавляют сметану, снова кипятят и вводят белую мучную пассировку. Приготовленный соус процеживают.

Филе судака припускают в подсоленной воде до готовности, укладывают на тарелку и заливают соусом. Летом блюдо можно украсить ломтиками зеленого перца. На гарнир подают отварной картофель или клецки.

Судак 317, масло сливочное 15, сметана 50, лук репчатый 60, мука 3, перец красный 3, соль. Гарнир 150. Выход 125/75/150.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

32. Жаркое разбойничье. Мясо нарезают из расчета 2 куска на порцию, слегка отбивают, солят и посыпают черным перцем. Копченый шпик нарезают также по 2 куска на порцию, слегка отбивают. Хлеб ржаной нарезают по 3 равных куска на порцию. Все нанизывают на шпажку в следующем порядке: кусок хлеба, мясо, шпик и т. д. На концах шпажки должен быть хлеб. После этого жаркое обжаривают над раскаленными углями, все время поворачивая вертел.

Разбойничье жаркое можно поджарить на сковороде с разогретым жиром и довести его до готовности в жарочном шкафу. Подают на овальном блюде. На другом блюде подают зеленый сладкий перец.

Говядина (вырезка) 215, шпик 40, хлеб ржаной 150, перец, соль. Выход 245.

33. Паприкаш из цыплят. Цыплят разрубают на порционные куски (по 2 на порцию). Мелкошинкованный лук слегка пассеруют в разогретом жире, затем кладут разделанных цыплят, солят, добавляют красный перец (паприку), готовое лечо (в летний сезон — нарезанные ломтиками зеленый сладкий перец и помидоры, по же-

лаиию можно добввить чеснок), накрывают крышкой и тушат на небольшом огне, время от времени помешивая и добавляя немного бульона, так, чтобы продукты не варились, в тушились в собственном соку до полуготовности. Затем вновь добавляют немного бульона. Сметану смешивают с пассированной мукой, добавляют в нее немного воды, тщательно размешивают, процеживают и добавляют к мясу, все еще раз перемешивают и тушат до готовности. Перед подачей добавляют сливки и дают еще раз вскипеть. На гарнир подают галушки.

Цыплята 262, лук репчатый 24, чеснок 4, паприка 3, мука 5, сметана 50, жир 20, сливки 50, лечо 20 или перец зеленый 20, помидоры 18, соль.
Выход 250.

34. **Перкельт из свинины.** Мясо нарезают на куски весом примерно по 35—40 г. Мелконарезанный лук пассеруют до золотистого цвета, добавляют к нему перец, мелконарубленный чеснок и томат-пюре, тщательно перемешивают, добавляют немного воды и проваривают в течение нескольких минут. После этого кладут мясо, солят, приправляют тмином, накрывают крышкой и тушат, время от времени помешивая, затем добавляют немного воды. Перед окончанием тушения в мясо кладут лечо или (летом) нарезанные кружочками зеленый перец и помидоры и доводят до готовности. Соус должен едва покрывать мясо. На гарнир подают тархоню или клецки.

Таким же способом готовят перкельты из телятины, баранины, птицы, зайца, куриных желудков и печенки.

Свинина 173 или телятина 241, или баранина 221, или курица 207, или заяц 148, или потроха 187, жир 20, лук 60, томат-пюре 15, паприка 3, чеснок 3, лечо 25 или помидоры 29, перец зеленый 40, соль.
Выход 200

35. **Цыплята, жаренные в сухарях.** Подготовленных цыплят рубят на куски (нв 3—4 куска), обсушивают полотенцем и солят. Каждый кусок обваливают в муке, окунают во взбитое яйцо, затем панируют в сухарях. Обжаривают во фритюре до образования румяной корочки.

При обжаривании необходимо соблюдать следующие условия:

1) жир должен быть не слишком горячим, так как в этом случае верхний сухарный слой легко подгорает, мясо же под ним может остаться сырым;

2) нельзя класть цыплят и в недостаточно горячий жир, потому что мясо может отсыреть и панировка отстать от него. При подаче на блюдо укладывают жареный картофель «фри», сверху цыплят; посыпают петрушкой, обжаренной во фритюре.

Цыплята 177, мука 10, сухари 25, жир свиной 35, яйцо $^1/_3$, зелень петрушки 63, картофель «фри» 150.
Выход 100/150/15.

36. Жаркое трансильванское. От свиной и телячьей корейки нарезают порционные куски вместе с косточкой. Косточку зачищают, мякоть отбивают, солят, перчат и панируют в муке. Порционный кусок вырезки также солят, перчат черным молотым перцем и слегка смазывают столовой горчицей. Свиной шпик с кожей нарезают на ровные ломтики. В каждом ломтике делают через 2 см несколько надрезов до самой кожи, придавая ему вид гребешка.

Подготовленное мясо обжаривают обычным способом на сковородке с разогретым жиром до готовности. Свиной шпик обжаривают во фритюре.

Для подачи этого жаркого необходимо иметь специальное деревянное блюдо, в центре которого имеется круг, отделенный глубоким желобком от остальной части блюда; по желобку стекает горячий жир, не попадая на холодный гарнир. На середину блюда кладут жареный из отварного картофель, на него — жареные кусочки мяса, а сверху — жареный шпик. Украшают блюдо зеленью петрушки.

За желобком по краю блюда укладывают холодный гарнир: салат из свеклы, белокочанной капусты, соленые огурцы, маринованный зеленый перец, помидоры, консервированные фрукты и т. д.

Говядина (вырезка) 107, корейка свиная 87, корейка телячья 118, зелень 4, шпик 40, мука 10, жир 20, горчица 10, перец (черный и паприка). Гарнир (жареный картофель) 150. Выход 150/150.

37. Печенка по-венгерски. Обработанную телячью или гусиную печенку нарезают небольшими ломтиками, посыпают перцем и панируют сначала в муке, а затем

льезонят и панируют в сухарях. Посла этого печенку жарят во фритюре. Солят только перед подачей, чтобы печенка не зтвердела. Посыпают рубленой зеленью петрушки. На гарнир подают картофельное пюре или отварной рис (150 г).

Печенка телячья 114 или печенка гусиная 125, мука 7, яйцо 1/6, сухари 15, жир свиной 12, перец, соль.
Выход 100/150.

38. Гуляш по-секейски. Свинину нарезают на куски весом 30—40 г. Пассируют мелконарезанный лук до золотистого цвета, смешивают его с красным перцем, чесноком, тмином, добавляют немного воды и прогревают. Затем кладут мясо, предварительно посолив, накрывают крышкой и тушат до полуготовности. После этого закладывают хорошо промытую квашеную капусту (в летний сезон добавляют нарезанный кольцами сладкий зеленый перец — 25 г), добавляют воды так, чтобы она покрывала капусту и мясо, и тушат, периодически помешивая.

Когда мясо будет готово, в гуляш вливают смешанную с пассированной мукой сметану и варят еще 5 мин.

Подают в баранчике, предварительно полив сметаной и посыпав зеленью петрушки.

Свинина 173, лук 30, жир 15, мука 10, капуста квашеная 254, чеснок 2, тмин 0,5, перец красный 2, сметана 80, зелень 4.
Выход 330.

39. Вырезка по-будапештски. Говяжью вырезку нарезают по 2 куска на порцию, солят и перчат. Разогревают в сковородке свиной жир, обжаривают вырезку и вынимают. В оставшийся жир кладут нарезанный кубиками шпик, мелкорубленый лук и обжаривают его до золотистого цвета. Затем добавляют отваренные грибы и куриную печенку, нарезанные кубиками, поджаривают их 3 мин, посыпают красным перцем, добавляют консервированное лечо, зеленый горошек, немного бульона и доводят до готовности. После этого мясо выкладывают на тарелку и заливают подготовленным соусом. На гарнир подают отварной картофель.

Вырезка говяжья 215, лечо 30, грибы шампиньоны 39, печенка куриная 19, шпик 10, горошек зеленый 15, лук репчатый 24, жир свиной 10, перец красный 1,5, перец черный 0,01; гарнир — картофель отварной 150.
Выход 100/100/150

40. Капуста, тушеная по-венгерски. Подготовленную квашеную капусту кладут в кастрюлю, добавляют кости и кожу от копченостей (окорока, корейки и т. д.) и тушат до готовности.

Лук репчатый мелко шинкуют и пассируют вместе с пшеничной мукой на жире до золотистого цвета. Затем кости от копченостей вынимают из капусты и добавляют в нее поджаренный лук, веточки укропа, перец, сметану, все хорошо перемешивают.

Кости копченостей 50, капуста квашеная 210, жир свиной 20, лук репчатый 18, мука пшеничная 3, перец (паприка) 1, укроп 2, соль 2, сметана 10.
Выход 160.

БЛЮДА ИЗ МУКИ

41. Турошчуса (лапша с творогом). Из муки, яиц, воды с добавлением соли замешивают крутое тесто и раскатывают его на пласты толщиной 1—1,5 мм. Затем рвут тесто руками на кусочки по 2—3 см и отваривают их в подсоленной воде. Чтобы тесто не слипалось, в воду необходимо добавлять немного свиного жира. Сваренное тесто откидывают на дуршлаг, промывают холодной водой, кладут в сотейник, заливают жиром и прогревают. При подаче тесто смешивают с протертым творогом, поливают сметаной и посыпают сверху шкварками, приготовленными из шпика.

Мука 50, яйцо 1/4, творог 50, сметана 30, шпик 15, жир 3, соль 1.
Выход 200.

42. Тархоня. Из воды, муки и яиц с добавлением соли замешивают крутое тесто и оставляют его на 20—30 мин. Затем снова вымешивают его и небольшими кусочками протирают через грохот с отверстиями 3—4 мм. Полученную крупу высушивают. Тархоня используется в вареном виде как гарнир к различным мясным блюдам, а также как самостоятельное блюдо.

Мука пшеничная 240, яйцо 1 2/3, вода 50, соль 5. Полуфабрикат — 275 (в сушеном виде), выход вареной тархони — 650

43. Клецки. Из манной крупы, масла, яиц, рубленой зелени, соли, перца замешивают тесто и ставят на расстойку в теплое место на 10—15 мин. Затем разделы-

вают иа иебольшие клецки, отваривают в подсолеиной воде под крышкой при медлеином кипеиии.

Крупа маиная 20, масло сливочное 10, зелень 5, яйцо $^1/_5$, соль, перец.
Выход 100.

44. Галушки. Из муки, воды, яиц с добавлением соли замешивают иекрутое тесто; разделывают его с помощью двух ложек, опускают в кипящую подсолеиную воду и отвривают. Готовые галушки прогревают иа сковородке с иебольшим количеством жира.

Мука 100, жир саиной 10, яйцо $^1/_3$, соль.
Выход 200.

45. Блинчики с творогом. Яйца смешивают с молоком и мукой, добавляют часть сахара и иемиого соли. Из полученного теста готовят блиичики, обжаривают их с двух сторои иа растительиом масле.

Оставшуюся часть сахара взбивают с яйцами, добавляют творог, изюм и тщательно перемешивают. Приготовлениую массу раскладывают ив блиичики и сворачивают их рулетом, посыпают ванильиым сахаром, поливают сметаиой. Подают теплыми.

Мука 30, молоко 160, масло сливочное 20, яйцо $1^1/_4$, сахар 40, творог 60, сметаиа 40, сахяр ванильный 4, изюм 12.
Выход 270.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

46. Пудииг рисовый с абрикосами (холодный). Рис варят, откидывают иа сито и перекладывают в посуду. Вино, лимоиный сок, часть сахара, предварительио замоченный желатин прогревают до растворения желатииа, соедииякт с рисом и варят, помешивая, до испарения жидкости. Затем иемиого охлаждают, осторожио смешивают с половииками абрикосов (без косточек), посыпанных сахаром, выкладывают в форму и ставят иа холод. Перед подачей выкладывают иа блюдо. Можно подать со взбитыми сливками.

Рис 55, вино 50, лимон 20, сахар 25, желатин 2, абрикосы 50.
Выход 200.

47. Крем яблочный по-задунайски. Яблоки очищают от кожицы, иарезают и припускают в небольшом количестве воды или запекают. Затем протирают, соедииякт с сахаром, добавляют взбитые белки, продолжая

взбивать до загустения, и охлаждают на льду. При подаче выкладывают в виде пирамиды на блюдо и украшают нарезанным миндалем. Отдельно подают взбитые сливки.

Яблоки 83, сахар 25, яйцо $^1/_2$, миндаль 12, сливки 40.
Выход 160.

48. Яйцо с молоком. В стакане растирают желтки с сахаром, заливают молоком или сливками и сразу подают. Этот напиток можно подавать в холодном или горячем виде. Сахар кладут по вкусу.

Яйцо (желтки) 2, сахар 20—30, молоко 200.
Выход 250

49. Напиток освежающий из вишен. Из промытых вишен удаляют косточки и кладут вишни в бокал, добавляют ликер, сахарную пудру, мороженое и заливают охлажденной газированной водой.

Вишни 25, ликер вишневый 5, пудра сахарная 5, мороженое ореховое 25, вода газированная 150.
Выход 200.

50. Тутти-фрутти. Груши очищают от кожуры и нарезают ломтиками, у абрикосов удаляют косточки, клубнику перебирают. На дно стеклянных креманок или вазочек укладывают подготовленные фрукты и ягоды. Сверху укладывают слой мелких ореховых печений (меренг), предварительно смочив их во фруктовом ликере.

Готовят яично-молочную смесь. Для этого яйцо растирают с сахаром, соединяют с кипяченым молоком и, непрерывно помешивая, нагревают до 70—80°. В подготовленную смесь кладут предварительно замоченный желатин, дают ему раствориться, после чего смесь процеживают и добавляют ванилин.

Теплой яично-молочной смесью заливают фрукты и охлаждают в холодильнике в течение нескольких часов. Перед подачей посыпают сахарной пудрой.

В зависимости от сезона для приготовления тутти-фрутти можно использовать различные фрукты и ягоды.

Груши 410, абрикосы 350, клубника 350, меренги 300, ликер 100, сахар 350, молоко 550, яйцо 5, желатин 22, ванилин 0,3, пудра сахарная 100.
Выход 2500 (10 порций).

Приготовление меренги. Предварительно охлажденные белки взбиввют до увеличения их объема в 5—7 раз. Перед окончанием взбивания к ним постепенно добавляют ванилин, мелкорублеиые поджвренные орехи, сахар, затем с помощью кондитерского мешка выпускают на смазанный жиром лист и выпекают при температуре 100—110°.

Яйца (белки) 390, фундук 636 или миндаль 354, сахар 730, масло для смазки 3.
Выход 1000.

Блюда и напитки, рекомендуемые туристам из Венгрии.

При составлении меню для туристов из Венгрии необходимо учитывать, что венгры крайне мало едят блюда из рубленого мяса, ограничение употребляют блюда из баранины, не любят кетовую икру, сельди, кильки, а также гречневую кашу и кисели. Рыбу в пищу употребляют только пресноводную.

Следует учитывать также особый режим питания, принятый у венгров: легкие завтрак и обед и плотный ужин.

К столу необходимо подавать острые специи — горчицу, уксус, красный и черный перец, различные острые соусы, а вместе со вторыми блюдами — салаты из маринованных овощей.

Туристам из Венгрии следует рекомендовать:

из холодных закусок: сыр с маслом, рыбу заливную и под маринадом, сардины, ветчину с гарниром, поросенка, мясное ассорти, колбасу вареную и сырокопченую;

из первых блюд: бульон с различными гарнирами и пирожками, супы с протертыми овощами и куриные супы, суп-лапшу, рассольники; щи и борщи можно предлагать не чаще одного раза в неделю;

из вторых блюд: яичницы, омлеты, жареную и отварную рыбу, жареную свинину, говядину, птицу, чахохбили из кур, гуляш, беф-строганов; в качестве гарнира можно предложить жареный картофель, тушеную капусту и другие овощи, рис и макаронные изделия;

на десерт: фрукты свежие и печеные, компоты из консервированных фруктов и ягод, торты, пирожное и т. д.

После обеда обязательно подают черный кофе.

Вопросы для повторения

1. Каковы характерные особенности венгерской кухни? Перечислите виды продуктов, используемых для приготовления различных блюд.
2. Как готоаят салаты: вз свежих огурцов, цветной напусты, из грибов н др.?
3. Как готовят фаршированные помидоры и огурцы, гусиную печенку в жире и по-трансильвански, блинчини с мозгами?
4. Каковы особенности технологии приготовления первых блюд: супа-гуляша, супа «Уйхвзн», супа «Палоц», супа дьердьского со сметаной?
5. Как готовят блюда из рыбы: нарп по-венгерскя, сом с квашеной капустой, щука с соусом, филе судака по-венгерски?
6. Каковы особенности приготовления основных блюд вз мяса: гуляша, паприкаша, перкельта, токанн?
7. Как готовят жаркое разбойничье, паприкаш из цыплят, перкельт из свинины?
8. Как готовят цыплят, жаренных в сухарях, жаркое трансильванское, гуляш по-секейски, вырезку по-будапештски?
9. Как готовят блюда из муки: лапшу с таорогом, тархоню?
10. Каковы особенности приготовления сладких блюд: крема яблочного по-задунайски, яйца с молоком, тутти-фрутти?
11. Какие блюда и напитки можно рекомендоаать туристам из Венгрии?

❦



Немецкая кухня отличается большим разнообразием блюд из различных овощей, свинины, птицы, дичи, телятины, говядины и рыбы. Овощей потребляется очень много, особенно а отаарном аиде, а качестве гарнира — цаетная капуста, стручки фасоли, морковь, краснокочанная капуста и др. Широко используются также аареные горох н бобы и особенно отаарной картофель, который часто заменяет хлеб.

Чрезвычайно популярны у немцев бутерброды с различными продуктами: маслом, сыром, колбасой, сырковой массой, рыбой н др. В ассортименте закусок — салаты из овощей, аетчина, колбасные изделия, шпроты, сардины, блюда из сельди с различными соусами, мясные н рыбные салаты, запрааленные майонезом, и т. д.

Из первых блюд широко распространены различные бульоны: с яйцом, клецками, рисом и помидорами, суп-лапша, суп-пюре из гороха, цветной капусты, кур н дичи. В некоторых районах Германии популярны хлебный, пианой супы.

Характерная особенность немецкой кухни — широкое использование колбас, сосисок, сарделек для приготовления закусок, перавх и аторых блюд. Среди них суп картофельный с сосисками, суп из горохв с колбасой.

Мировую слаау завоевали сосиски с тушеиой квашеной капустой.

Другая характерная черта немецкой кухни — широкое применение для приготовления вторых блюд натурального мяса. Таковы, например, котлеты и шницели отбивные, филе по-гамбургски, разбраты, шморбратен, шнелькпопс, бифштекс по-гамбургски и др. Несколько меньше используется мясо в рубленом виде.

Рыба подается чаще всего в отварном и тушеном виде.

Очень широк ассортимент различных блюд из яиц. Среди них яйца фаршированные, запеченные, яйца с молочным соусом и сыром, с помидорами и жареным картофелем, яичница с копченой сельдью, омлет с картофелем и соусом.

Среди сладких блюд очень популярны фруктовые салаты с соусами или сиропами, компоты, кисели, желе, муссы, мороженое, фрукты.

Национальный немецкий напиток — пиво. Оно было известно еще древним германцам. Из других напитков самый любимый — кофе черный и с молоком. Чай употребляется ограниченно.

В пище немцев до настоящего времени сохраняются некоторые территориальные различия, связанные с особенностями хозяйства и климата. Так, свинина с бобами и картофелем, свиное сало, жирные бобовые супы, ржаной хлеб — обычные блюда в одном районе. В другом часто едят каши и лепешки из гречневой крупы и муки; традиционные сладкие кушанья — кисели и супы из ягод.

Население центральных районов очень любит картофель во всех видах: отварной, жареный, в виде клецек в супах и т. д.

Мучные блюда, особенно лапша, клецки, распространены на юге.

Готовя блюда немецкой кухни, следует помнить о таких особенностях: первые блюда подают небольшими порциями (300 г), гарниры к многим блюдам подают отдельно от основных продуктов; при оформлении блюд используют корзиночки (тарталетки), в которые кладут гарниры — крабы, грибы и т. д.

Пища не должна быть острой, поэтому пряности и приправы следует закладывать в умеренных количествах.

Фруктовые салаты подают в сильно охлажденном виде.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

1. Роль-мопс. На филе сельди кладут дольку соленого огурца, добавляют нашинкованный репчатый лук, горчицу зернами и сворачивают рулетом. Рулет скрепляют деревянной шпилькой и кладут в маринад на 2—3 дня. При подвче поливают соусом ремолад и украшают зеленью петрушки или листьями салата.

Приготовление маринада. Растворяют сахар в небольшом количестве воды, охлаждают, добавляют уксус и растительное масло.

Сельдь 156, огурцы соленые 18, лук репчатый 12, горчица 3, уксус 10, масло растительное 5, песок сахарный 3, соус ремолад 50.
Выход 100/60.

Приготовление соуса ремолад. Филе сельди мелко шинкуют, очищают соленые огурцы, рубят, мелкошинкованный репчатый лук ошпаривают и охлаждают, каперсы мелко шинкуют. Продукты слегка отжимают, соединяют с майонезом, заправляют соусом «Кабуль», молотым перцем, солью.

Майонез 600, сельдь 104, огурцы соленые 125 или корнишоны 182, соус «Кабуль» 20, лук репчатый 59, вино сухое 100, петрушка 28, каперсы 60, лук зеленый 63.
Выход 1000.

2. Сельдь в сметане с яблоками и луком. Филе сельди нарезают и кладут в лоток, сверху кладут нашинкованный репчатый лук и очищенное нашинкованное яблоко. Заливают сметаной, заправленной сахаром, посыпают паприкой. Гарнируют кусочками соленого огурца.

Сельдь 156, сметана 50, лук репчатый 36, яблоки 71, сахар 5, огурцы соленые 25, перец красный 0,1.
Выход 75/150.

3. Салат селедочный. Картофель отваривают в кожуре, очищают и шинкуют мелкими ломтиками. Так же шинкуют филе сельди, очищенные от зерен и кожицы огурцы, ошпаренный репчатый лук и очищенные яблоки. Все смешивают, заправляют оливковым маслом, уксусом, сахаром, солью, перцем и укладывают в салатник. Сверху украшают сельдью, яблоками, кольцами лука, листьями свежего салата, крутыми рублеными яйцами.

Сельдь (филе) 104, яйцо 1/4, картофель вареный 84, огурцы соленые 63, лук репчатый 24, масло оливковое 30, уксус 5, сахар 5, яблоки 72, зелень 6, перец, соль.
Выход 270.

4. Коктейль с крабами. Мякоть крабов или раков мелко нарезают и заправляют майонезом с добавлением маслин, хрена, соуса любительского и перца. Аккуратно кладут в фужер, посыпают зеленью укропа. Фужер украшают долькой лимона.

Крабы 63, майонез 35, хрен 5, соус любительский 5, лимон 10, маслины 5, укроп 1.
Выход 110.

5. Салат мясной. Вареное мясо, зеленый салат, лук, огурцы соленые, яблоки шинкуют, смешивают, заправляют оливковым маслом, сахаром, перцем, уксусом, горчицей и солью. (Дополнительно можно использовать паприку и соус «Кабуль».) Укладывают в салатники, оформляют теми же продуктами.

Мясо 164, огурцы соленые очищенные 63, салат зеленый 45, лук репчатый 37, яблоки 71, масло оливковое 20, сахар 5, зелень 12, уксус 5, специи.
Выход 270.

6. Салат овощной с яйцом. Вареную морковь и часть свежих огурцов шинкуют кубиками, добавляют зеленый горошек и заправляют соусом майонез. Сверху кладут яйцо, сваренное «в мешочек», поливают соусом ремолад, украшают оставшимися огурцами, паприкой, зеленью или листиками салата.

Яйцо 1, морковь 63, горошек зеленый 77, огурцы свежие 53, майонез 40, соус ремолад 30, зелень 14, специи.
Выход 270.

7. Салат из колбасы. Репчатый лук, нашинкованный и ошпаренный, колбасу (лучше без шпика), нарезанную ломтиками, и соленые огурцы, очищенные и нашинкованные, заправляют оливковым маслом, уксусом, сахаром, солью, горчицей, перцем. Заправленному салату дают выстояться в течение 1 ч для создания букета, укладывают в салатник и оформляют зеленью.

Колбаса докторская, столовая 103, лук репчатый 59, масло оливковое 30, уксус 5, сахар 5, огурцы соленые 63, зелень 5, специи.
Выход 240.

8. Салат картофельный с майонезом. Картофель, сваренный и очищенный, шинкуют. Маринад, в состав ко-

торого входят уксус, сахар, лук, соль, перец, горчица, огуречный рассол, процежнвают, клвдут в него картофель н кипятят. Затем откидывают на дуршлаг, охлаждают и звпрввляют майонезом. Свлат посыпают зеленым луком.

Картофель 253, уксус 20, лук репчатый 12, майонез 30, сахар 5, рассол огуречный 10, лук зеленый 7, специи.
Выход 220.

9. Зельц домашний. Свиные головы, обработанные н разрубленные пополам, марннуют в растворе селитры н поваренной соли 3 дня. Затем головы варят, как для студня, откидывают на дуршлаг, а в оставшемся бульоне варят свиные ножки.

После этого у голов н ножек отделяют мясо от костей, мелко режут, все заливают бульоном (200 г) н доводят до кипения. После закипания клвдут дольки соленых огурцов без зерен и кожи, нашинкованный репчатый лук, соль, перец, сахар, винный уксус. Продукты должны хорошо прокипеть. Охлвждают зельц в формвх, помешивая, для равномерного распределения жира. Отдельно можно подать жвреный картофель.

Головы свиные 1000, ножкн свиные 400, огурцы соленые 250, лук репчатый 238, уксус 25, сахар 20, селитра 0,02.
Выход 1000 (на 1 порцию 150—200).

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

10. Бульон с яйцами по-немецки. В чашку горячего бульона прн подаче клвдут яичный желток.

Бульон 400, яйцо (желток) 1.
Выход 420
Для бульона: вода 400, кости 150, мясо 60, яйцо 1/8, лук репчатый 5, морковь 5, соль 4.
Выход 400

11. Суп-пюре гороховый с гренкамн. Вареный горох протирают через сито вместе с отваром. Из пассированной мукн н бульона приготавлнвают белый соус, соединяют с протертым горохом, кипятят и процеживают через сито. Затем суп заправляют пассированными мелконашинкованными кореньями с добавлением свиных шкварок. Как все немецкие супы, готовится более густым. Подают со свининой в бульонных чашках. Гренкн, нарезанные кубиками и поджаренные на сливочном масле, подают отдельно.

Горох 60, морковь 15, петрушка 5, лук репчатый 15, кости 150, свинина 49, хлеб 25, масло сливочное 5, соль.
Выход 425/15.

12. Суп-пюре из томатов с рисом. Свежие помидоры разрезают, варят, протирают (готовят так же, как и суп-пюре из гороха). Затем заправляют пассированными кореньями, нарезанными мелкими кубиками, и дают прокипеть. Перед подачей в суп кладут отварной рассыпчатый рис и сметану. Гренки, поджаренные на масле, подают отдельно.

Кости мясные 150, помидоры 176, морковь 13, петрушка 7, лук репчатый 24, рис 12, мука 10, масло сливочное 5, соль.
Выход 400/15.

13. Суп из говяжьих хвостов. Разрезанные по суставам говяжьи хвосты ошпаривают кипятком и промывают в холодной воде. Затем обжаривают хвосты на сале или сливочном масле с добавлением мелконарезанных моркови, петрушки и лука. Когда хвосты и коренья поджарятся, все заливают бульоном и варят 3—4 ч при слабом кипении и откидывают на дуршлаг. Готовый бульон обезжиривают и осветляют, тщательно процеживают, добавляют прокипяченное вино, специи и заправляют картофельным крахмалом.

Мясо хвостов отделяют от костей, добавляют отварные, обточенные в форме орешков или нарезанные кубиками морковь и репу, заливают бульоном, доводят до кипения и перед подачей посыпают зеленью.

Хвосты говяжьи 89, мясо для оттяжки 34, яйцо для оттяжки 1/10, сало свиное или масло сливочное 6, морковь 38, репа 53, базилик 0,1, сельдерей 4, зелень петрушки 8, лук-порей 20, вино (мадера) 5, майоран 0,1, шафран 0,01, розмарин 0,1, крахмал 1, соль.
Выход 300.

14. Суп с пивом. Молоко кипятят, яйцо взбивают с сахаром, смешивают с пивом и прибавляют к горячему молоку. Подготовленную смесь подогревают, не допуская кипения, и заливают ею пшеничный хлеб, нарезанный кубиками.

Молоко 125, сахар 15, хлеб 100, пиво 60, яйцо 1/2.
Выход 300.

15. Консоме по-германски. Краснокочанную капусту отваривают и нарезают соломкой. Сосиски отваривают и нарезают. Хрен очищают и натирают.

В прозрачный бульон в качестве гарнира добавляют подготовленные капусту, сосиски и хрен.

Бульон 250, капуста краснокочанная 56, сосиски 21, хрен 31. Выход 300.

16. Суп картофельный с сосисками. Коренья нарезают кубиками и пассируют на свином сале. Затем кладут нарезанный картофель, слегка поджаривают, заливают бульоном. Добавляют перец горошком и лавровый лист. При подаче кладут нарезанные и проваренные сосиски, мясо или сардельки. Посыпают зеленью петрушки.

Морковь 19, сельдерей 22, лук репчатый 18, картофель 133, масло сливочное 10, бульон мясной 300, сосиски 51, зелень 3, специи, соль.
Выход 500.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

17. Судак орли с томатным соусом. Кусочки филе рыбы толщиной 1 см и длиной 5—6 см кладут в посуду с растительным маслом, добавляют лимонный сок, посыпают солью, перцем, мелконарезанной зеленью петрушки и выдерживают 15—20 мин. Затем кусочки рыбы опускают в тесто, вынимают и жарят во фритюре. При подаче укладывают в тарелку в виде пирамиды и оформляют лимоном и зеленью петрушки.

Соус томатный острый смешивают с майонезом и подают отдельно.

Для приготовления теста соединяют желтки, муку и пиво. В замешанное тесто перед употреблением добавляют взбитые белки.

Судак 233, сок лимонный 5, масло растительное 5, мука 38, зелень петрушки 3, яйцо 1, пиво 40, масло растительное 20, майонез 70, соус томатный 30, лимон 10, специи, соль.
Выход 200/100.

18. Судак с яйцом. Припущенный судак (филе с кожей без костей) маринуют в лимонном соке с добавлением соли, перца и лука, охлаждают и подают под соусом. На гарнир подают маринованные огурцы, перец сладкий стручковый маринованный и вареное яйцо.

Судак 100, лимон 25, яйцо $1/2$, лук репчатый 24, огурцы маринованные 91, перец сладкий 40, зелень 6. перец, соль, соус 50.
Выход 100/95/50.

Для соуса: майонез 60, лук репчатый рубленый 24, огурцы соленые 25, зелень петрушки 6.
Выход 100.

19. Айсбан с гарниром. Свиную рульку рубят «кругляшом» на порции по 400 г и ставят на 3 дня в раствор из поваренной соли и селитры (0,006). Затем отваривают с кореньями.

Разваренную до розового цвета рульку подают с косточкой. На гарнир — отварной картофель, гороховое пюре, тушеная капуста (желательно квашеная) без томата. Гарнир заправляют свиным салом со шкварками.

Рулька 400, лук репчатый 19, морковь 18, сельдерей 20, пюре гороховое 50, капуста тушеная 50, картофель отварной 100, шпик 16.
Выход 250/200.

20. Шницель свиной. Свиной шницель готовят обычным способом. На готовый шницель кладут кружочек лимона, сельди, каперсы. На гарнир — картофель, овощи.

Свинина 168, яйцо 1/8, сухари 20, масло топленое 12, масло сливочное 8, каперсы 16, лимон 10, сельдь 21, гарнир 150.
Выход 125/150/10.

21. Бифштекс из сырого мяса с яйцом. Этот бифштекс готовят только из парного мяса. Мякоть пропускают через мясорубку. Ложками кладут на тарелку и придают форму бифштекса. В середину кладут сырой яичный желток. На гарнир подают зеленый лук, свежий салат, помидоры и огурцы, анчоусы или каперсы.

Мясо (говяжье) 135, яйцо (желток) 1, лук зеленый 25, салат свежий 30, анчоусы 44 или каперсы 40, огурцы свежие 21, помидоры 24, зелень.
Выход 120/100.

22. Биточки в луковом соусе. Котлетную массу разделывают в форме сосисок и обжаривают. Подают по 2 шт. с отварным картофелем, поливают соусом «Мадера с луком» и маслом.

Для котлетной массы: мясо говяжье 122, хлеб 10, свинина 12, лук 12, масло сливочное 15, вода 12.
Гарнир: картофель отварной 150, соус «Мадера с луком» 75.
Выход 100/150/75.

Приготовление соуса. Мелкошинкованный репчатый лук пассируют, добавляют винный уксус, перец горош-

ком, лавровый лист и кипятят. Затем добавляют вино (мадеру) и соединяют с готовым красным соусом; варят 10 мин, доводят до готовности.

Лук репчатый 357, уксус винный 75, масло 45, вино 50, соус красный основной 800, специи.
Выход 1000.

23. Грудинка говяжья отварная с соусом хрен. Грудинку отделяют от кости, свертывают рулетом и маринуют в растворе поваренной соли и селитры (0,0002) в течение 3—4 дней. Затем варят с кореньями и нарезают на порционные куски. На гарнир подают картофель, отдельно подают соус хрен (холодный).

Говядина 218, морковь 6, лук 6, петрушка 4.
Гарнир: картофель отварной 150, соус хрен 75, зелень 3.
Выход 100/150/75.

24. Зразы отбивные. Мясо отбивают тонкими кусками, смазывают горчицей, сверху кладут дольку соленого огурца, лук репчатый пассированный, кусочек свиного сала и свертывают в виде рулета. Затем обжаривают, добавляют немного бульона и тушат с кореньями, пассированным томатом. Добавляют мучную пассеровку и доводят до готовности. Подают зразы в соусе, в котором они тушились. На гарнир — отварные морковь, фасоль, капуста тушеная без томата.

Говядина 226, огурцы соленые 13, масло сливочное 4, корейка свиная 19, лук репчатый 48, сухари 6, зелень 3, масло топленое 7, томат-пюре 4, мука 4, лук репчатый 7, морковь 8, петрушка 8, гарнир 150.
Выход 235/150

25. Зразы рубленые. Зразы рубленые фаршируют соленым огурцом, салом, луком репчатым пассированным, панируют, обжаривают и доводят до готовности в жарочном шкафу. На гарнир — картофель отварной. Соус красный с вином подают отдельно.

Говядина 154, хлеб белый 23, молоко 34; для фарша: лук репчатый 86, масло сливочное 6, огурцы соленые 13, корейка свиная 19, сухари 18; вес полуфабриката 251.
Выход 210/150/75.

Приготовление соуса. В готовый красный соус добавляют мадеру или малагу, доводят до кипения и заправляют сливочным маслом.

Соус красный 1000, вино 50, масло 50.
Выход 1000.

26. Печеика жареная с рисом. Печеику режут кусочками, кладут на горячую сковороду, обжаривают, солят, соединяют с пассированным луком н отвврнымн шампнньонамн, посыпают пассированной мукой, вливают бульон, вино, добавляют томат н кипятят. Подают в соусе с припущенным или отварным рисом.

Печенка гоаяжья 143, лук репчатый 24, мука 20, мвсло 15, шампнньоны 28, вино мвдера 10, зелень 3, томат-пюре 5, рис отварной 150, соль, перец.
Выход 150/150.

27. Крокеты отвариые картофельные иа свнном сале. Картофель варят в кожуре, очищвют, охлаждают н протирают. Запрввляют пшеничной мукой н крахмалом, сырыми яйцвми, добавляют сухари в форме мелких кубиков и перемешивают. Полученную массу разделывают в виде шриков по 100 г и варят в подсолеииой воде 10—15 мин до тех пор, пока шврики ие всплывут. Перед подвчей поливают свиным салом. Подают к мясным блюдам, посыпвв мусквтным орехом.

Картофель отварной 205, мука высшего сорта 30, крахмал 10, яйцо 1/5, сало свиное 10, сухари 5, орех мускатный 1.
Выход 200.

28. Нога бараиья задняя по-немецки. Подготовленную мякоть задней ноги отбивают и мвриниуют. Мврнивд готовят так: репчатый лук, морковь и сельдерей шинкуют, заливают вином, водой и уксусом, прибавляют лавровый лнст, черный перец, солят по вкусу и кипятят 10—15 мин, затем охлаждают. После этого баранину заливают маринадом н выдерживают мясо ие менее 24 ч в холодном месте.

Замариноваииую ногу выиимают из мариинада, обсушивают свлфеткой и подрумяниают в масле. Затем на том же масле готовят немецкий соус, кладут в него мясо и тушвт до мягкости. К иоге подают отвврной рис или пюре из чечевицы. Отдельио подвют соус кумберленд[1].

Бараннна 1105, масло слнаочное 100, лук репчатый 50, морковь 50, сельдерей 50, перец молотый черный 1, лист лавровый 0,1, вино красное сухое 100, уксус винный 100, соус немецкий 300, соус кумберленд 375.
Выход 500/500/375 (5 порций).

[1] Технологию приготовления соуса кумберленд см. в польской кухне.

Приготовление немецкого соуса. К готовому белому основному соусу добавляют яичные желтки и заправляют сливочным маслом.

Соус белый основной 850, яйцо (желтки) 5, масло сливочное 50. Выход 1000.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

29. Яблоки в тесте по-немецки. На пиве замешивают тесто, как на блины (мука, соль, оливковое масло, сахар 20 г). Взбивают белок с добавлением сахара, соединяют с тестом, перемешивают. Яблоки чистят, вынимают сердцевину и нарезают кольцами толщиной около 1 см. Затем яблоки опускают в только что приготовленное тесто и жарят во фритюре. Жареные яблоки должны быть слегка желтоватыми, почти белыми. Готовые яблоки вынимают и посыпают сахаром с корицей. Подают как сладкое к ужину.

Пиво 500, мука в/с 350, соль 5, яйцо (белок) 2, песок сахарный 170, масло оливковое 30, яблоки свежие 400, корица 8, масло топленое 150.
Выход 1200 (10 порций).

30. Омлет конфитюр. В яичную смесь добавляют растертую с сахаром цедру лимона и жарят, кладут конфитюр, сворачивают рулетом, еще обжаривают. Готовый омлет кладут на овальное блюдо, посыпают сахарной пудрой и немедленно прижигают раскаленным докрасна толстым железным прутом так, чтобы полоски на поверхности омлета от карамелизированного сахара получились в виде решетки. Омлет подают в горячем виде.

Яйцо 2, масло сливочное 10, молоко 30, сахар 5, конфитюр или варенье без косточек 25 пудра сахарная 15, цедра лимонная 10.
Выход 160.

31. Мороженое воздушное. Из готового бисквита выемкой вырезают кружок и кладут в креманку. Затем выемкой на бисквит кладут мороженое в форме чашечки, а в него — фрукты: клубнику, абрикосы, политые вином. Сливки взбивают с сахаром и кладут на фрукты, сверху посыпают шоколадом, украшают фруктами. По краям кладут печенье.

Бисквит 18, фрукты консервированные без сиропа 40, портвейн 2, сливки 70, мороженое 50, печенье бисквитное 13, сахар 5, шоколад 2.
Выход 200.

32. Шарлот. Сливки взбивают с сахарной пудрой, соединяют с желтками, растертыми с сахаром, и добавляют распущенный в сиропе желатин. Формы обкладывают готовым бисквитом и наполняют слоями из взбитых сливок, фруктов, бисквита и т. д. Наполненные формы выдерживают в холодильнике 6—8 ч. После охлаждения формы вынимают. Шарлот оформляют взбитыми сливками и поливают сладким десертным вином.

Бисквит 300, сливки 300, сахар 80, яйцо (желток) 3, желатин 10, клубника 207, абрикосы 203; для оформления: сливки 100, сахар 20, вино 30.
Выход 1250 (10 порций).

33. Трубочки со сливками «Гаванна-ролен». Из мягкого металла или картона готовится шаблон с прямоугольным вырезом в середине 9×12 см, подбирается скалка с длиной окружности 8,5 см.

Из муки, яиц, сахарной пудры с добавлением корицы замешивают тесто и при помощи шаблона и лопаточки наносят на кондитерский лист. Лист предварительно натирают насухо, слегка смазывают маслом и припудривают мукой. Часть теста смешивают с порошком какао и при помощи бумажного конвертика наносят рисунок или надпись по прямоугольникам, находящимся на листе. После этого лист с тестом помещают в жарочный шкаф для выпечки. Испеченные прямоугольники при помощи скалки сворачивают в трубочку (внахлест), края сжимают. Делать это надо быстро, так как трубочки быстро застывают и крошатся.

Сливки взбивают в пену с добавлением сахарной пудры, в конце взбивания добавляют раствор желатина. Готовые трубочки наполняют сливками. Концы глазируют или обсыпают тертым шоколадом.

Для теста: мука 200, яйцо 5, пудра сахарная 200, корица 3, порошок какао 10.
Выход 25 шт. по 15 г.
Для начинки: сливки 750, пудра сахарная 80, желатин 2, шоколад (кувертюр) 300.
Выход 25 шт по 60 г.

34. Салат из фруктов. Апельсины, яблоки, абрикосы очищают от кожицы и семян и нарезают ломтиками одинакового размера. Фрукты посыпают сахаром и поливают коньяком или портвейном. Подают в креманках или стеклянных салатниках.

Набор фруктов можно менять в зависимости от сезона.

Апельсины 67, яблоки 90, абрикосы 90, коньяк 10, песок сахарный 20.
Выход 215.

35. Крем миндальный. Муку пшеничную, крахмал картофельный, желток, 100 г молока, сахар, соль перемешивают. В кипящее молоко вводят полученную смесь и заваривают крем.

Очищают миндаль, обжаривают, мелко рубят и соединяют с кремом, дают остыть и добавляют взбитые белки. Формы смачивают водой, наполняют кремом и охлаждают. Подают в креманках с консервированными фруктами и сиропом.

Молоко 500, миндаль 177, мука 20, крахмал 20, яйцо $3^1/_2$, сахар 80, фрукты консервированные 400.
Выход 800/400 (8 порций).

Блюда и напитки, рекомендуемые туристам из ГДР и ФРГ.

При составлении меню для туристов из ГДР и ФРГ необходимо учитывать, что они предпочитают овощи в отварном виде, особенно картофель и различные виды капусты; бутерброды.

Туристам из ГДР и ФРГ можно предложить:

из холодных закусок: масло с сыром, икру, всевозможные колбасные изделия, шпроты, сардины, салаты из овощей, мясо и рыбу, заправленные майонезом, поросенка с хреном, рыбное и мясное ассорти, сельдь с гарниром, ветчину, отварных кур с салатом;

из первых блюд: пюреобразные супы из цветной капусты, помидоров, гороха, риса, кур и дичи и бульоны с различными овощами, мясными, крупяными гарнирами, пирожками, яйцом и омлетом, суп лапшу;

из вторых блюд: судака или осетрину отварную с картофелем и овощами, шницель из свинины или телятины, гарнированные отварным картофелем, сосиски с капустой (без добавления в нее томата), свинину отварную или жареную с отварным картофелем, говядину тушеную или жареную, птицу и дичь жареные, котлеты

свиные отбивные, котлеты из филе кур, котлеты и биточки рубленые, яичницы, омлеты;

на десерт: компоты, кисели, желе, муссы, всевозможные запеканки с фруктовыми соусами, мороженое, фрукты и различные кондитерские изделия.

Обязательными напитками являются пиво, кофе натуральный черный и с молоком.

Вопросы для повторения

1. Каковы характерные особенности немецкой кухни? Какие блюда пользуются наибольшим спросом? Перечислите виды продуктов, используемых для приготовления блюд.
2. Какова технология приготовления сельди роль-мопс и соуса ремолад? Как готовят сельдь в сметане с яблоками и луком, мясной салат?
3. Как готовят первые блюда: консоме по-германски, суп-пюре из томатов с рисом, суп с пивом?
4. Как готовят судак в томатном соусе, айсбан, шницель свиной?
5. Каковы особенности приготовления бифштекса из сырого мяса?
6. Как готовят биточки в луковом соусе, зразы отбивные?
7. Какова технология приготовления ноги бараньей задней в немецком соусе?
8. Как готовят яблоки в тесте по-немецки и воздушное мороженое?
9. Какие блюда и напитки можно рекомендовать туристам из ГДР и ФРГ?





Основу польской кухни составляют самые разнообразные продукты питания: мясо, птица, дичь, рыба, овощи, молочные продукты (творог, простокваша, кефир и др.), грибы, ягоды и т. д. Во многом она напоминает русскую и украинскую кухни.

Большое место в польской кулинарии занимают холодные и горячие закуски. Это различные салаты: овощные, мясные, рыбные, заправленные майонезом, сметаной, лимонным соком, закуски из яиц (яйца с сельдью, яйца с ветчиной под майонезом и др.), холодные рыбные закуски (рыба под маринадом, в соусе с хреном, заливная), мясные холодные закуски (говядина тушеная, ростбиф, паштеты, галантин из птицы и др.). Среди горячих закусок большим спросом пользуются ракушки из колбасы с зеленым горошком, пудинг из ветчины, гренки с ветчиной, сосисками и печенкой и т. д.

Чрезвычайно богат в польской кухне ассортимент первых блюд. Среди них различные бульоны, крупники, супы лимонный, из свежих огурцов, пива, рассольники, борщи, щи и т. д. Особо следует выделить среди них такие традиционные кушанья, как борщок свекольный с ушками (вид пельменей с начинкой из мяса и грибов), жур с колбасой или грудинкой (составной частью этого блюда является жур — ржаная мука, залитая водой и заквашенная в течение двух дней) и др.

Следует отметить, что к одним первым блюдам в Польше принято подавать вместо хлеба картофель, к

другим — клецки, пирожки, каши, гренки и т. д. Так, к журу подают картофель, политый растопленным свиным жиром, к грибному супу — кашу перловую, к щам по-польски — отварной картофель.

Для приготовления вторых блюд польские кулинары используют все виды тепловой обработки: варку, тушение, жарку, запекание. Это позволяет из одних и тех же продуктов готовить самые разнообразные кушанья. Излюбленными у поляков вторыми блюдами являются отбивные котлеты из свинины и телятины, отбивные зразы, бигос (кушанье из квашеной и свежей капусты, тушенной с луком, лавровым листом, грибами и несколькими видами мясопродуктов — свининой, телятиной, говядиной, сосисками, кусочками колбасы, копченой грудинкой и т. д.), фляки — блюдо из рубцов и др.

Многие вторые блюда готовятся из рубленого мяса, субпродуктов (печени, легкого, языка, мозгов и др.), из мяса, тушенного с овощами, или из овощей, фаршированных мясом, из домашней птицы, дичи, рыбы и т. д.

В качестве гарнира ко вторым мясным и рыбным блюдам подают картофель, капусту, клецки, сложные овощные гарниры.

Польская кухня славится и своими мучными изделиями. Здесь в широком ассортименте представлены пироги, кулебяки, блинчики, лозвики, оладьи. Чрезвычайно разнообразны и кондитерские изделия: пирожные, торты, печенье.

Из сладких блюд популярны различные кисели, фруктовые салаты, желе, муссы, мороженое и т. д.

Очень характерен режим питания поляков: обильный завтрак, плотный обед и сравнительно легкий ужин.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Ассортимент холодных блюд и закусок очень широк. Для их приготовления используют мясо, рыбу, овощи, яйца, мясную и рыбную гастрономию, грибы и т. д. При оформлении закусок с овощами и фруктами их укладывают в небольшом количестве так, чтобы оттенить основной продукт блюда.

Для приготовления и украшения закусок широко применяется польский майонез. Технология его приготовления несколько отличается от нашей. Польский

майонез — густой соус. При оформлении блюд его выпускают из кондитерского мешка. Польский майонез хорошо сохраняет рисунок, при хранении не отсекается и не отмасливается.

Все холодные закуски для предохранения их от высыхания покрывают тонким слоем желе, которое наносится в три приема.

Видное место среди закусок в польской кухне занимают бутерброды. Продукты для бутербродов подбирают таким образом, чтобы они отличались красочным и приятным видом. Для этого используют овощные и мясные салаты, различные соусы, сельдь, копченую рыбу, сардины, шпроты, творог, соленую деликатесную рыбу, сыры, яйца, свежие помидоры, огурцы, редис, зелень, капусту, ветчину, различные паштеты и т. д. Широко применяются и всевозможные бутербродные массы.

Существует несколько видов бутербродов: открытые, слоеные, бутербродные торты.

Как правило, прежде чем гарнировать бутерброды, хлеб намазывают тонким слоем масла или слегка подрумянивают с одной или двух сторон.

1. Бутерброды слоеные (тортовые). Для приготовления тортовых бутербродов можно использовать батоны из пшеничной муки, ржаной, пеклеванный хлеб. Слишком свежий хлеб для приготовления бутербродов брать не следует.

Бутерброды из ржаного хлеба. С буханки срезают со всех сторон корку. Придают ей прямоугольную форму и нарезают ломтиками толщиной в 1 см, намазывают слоем селедочной массы толщиной в 0,5—1 см, укладывают один на другой в 3—4 слоя (слишком высокие бутерброды делать не рекомендуется, так как они распадаются при нарезании). Затем аккуратно прижимают сверху, тщательно обравнивают края, заворачивают в пергамент и ставят в холодное место. Перед подачей бутерброд нарезают поперек слоев ломтиками шириной в 1 см и укладывают на блюдо.

Хлеб ржаной 500, масса селедочная 300.
Выход 700.

Бутерброды из пшеничного батона. С батона срезают корку и нарезают его в длину ломтями шириной 6—8 см, толщиной 1 см. Тонко намазывают маслом. Перекладывают 2 длинных ломтя одним слоем бутербродной

массы (нз ветчины, печенн, сельдн и т. д.) толщнной в 0,5—1 см. После этого обравннааают края, заворачиааают в пергамент н ставят а холодное место. Перед подачей ломти нарезают кввдратвмн, прямоугольникамн, треугольннкамн н укладываают на блюдо. Бутерброды можно украснть сверху густым майонезом, маслом с зеленым луком, кружочкамн помндороа, редиса, огурцов н т. д.

Батон пшеничный 500, масло слиаочное 50, масса бутербродная 300.
Выход 750.

2. Торт бутербродный. Для приготовлеиия торта рекомендуется использовать хлеб круглой формы. У буханкн срезают нижнюю корку н отрезают круг толщнной 1—1,5 см, намазыааюг маслом. Затем кончнком ножа намечают пять кругов, начиная с центра н до края. Самый маленькнй центральный круг посыпают рубленым зеленым луком илн зеленью петрушкн. Следующее кольцо покрыааюг соусом нз сметаны с хреном н яйцами. В третьем укладываают бутербродную массу из ветчины, а четаертом — бутербродиую массу нз сыра, а последием — массу нз печенн. По граннцам колец делают ободок нз густого майонеза. Края торта украшают кружочкамн помндороа, редиса, огурцоа н ставят его в холодное место.

Кольца торта можно заполнять не только бутербродными массамн, но н полоаинкамн сардин, шпрот, ломтнкамн лососины, нкрой, крупнонатертым сыром н т. д. Перед подачей нарезают на порцнн как торт.

Хлеб пшеничный 600, масло сливочное 30, масса из ветчины 150, масса из сыра 150, масса нз печенки 260, майонез 70, помидоры свежие 59, огурцы свежие 53, лук зеленый 13, соус хрен со сметаной н яйцамн 50.
Выход 1200.

БУТЕРБРОДНЫЕ МАССЫ

Масса из жареного мяса. Кусок мясв обжарнвают, пропускают через мясорубку вместе с яйцами, сваренными вкрутую. Массу растнрают со сметаной нли маслом (масса должна быть густой консистенцнн), добавляют мелкорубленый зеленый лук, зелень укропа нлн петрушки, соль, перец.

Свинина 87, сметана 25 или масло сливочное 15, яйцо ½, лук зеленый 7, зелень укропа или петрушки 3, перец 0,02, соль. Выход со сметаной 100 или с маслом 90.

Масса из печенки. Обработанную печенку нарезают кусками и быстро обжаривают на разогретой сковороде с жиром, добавляют немного воды и тушат под крышкой 5 мин. Репчатый лук нарезают кольцами. Остывшую печенку пропускают вместе с луком через мясорубку. К фаршу добавляют масло, натертый на мелкой терке сыр, солят, перчат и растирают так, чтобы получилась пышная масса.

Печенка говяжья 86, жир свиной 4, масло 20, лук 12, сыр 16, перец 0,02.
Выход 100.

Масса из ветчины. Сваренные вкрутую яйца пропускают вместе с ветчиной через мясорубку. К полученной массе добавляют масло, горчицу, соль, перец и тщательно растирают.

Окорок тамбовский 94, горчица 10, масло 10, яйцо ½, соль 2, перец 0,02.
Выход 100.

Масса из сыра. Сыр натирают на мелкой терке, добавляют сваренные протертые желтки, масло, горчицу и растирают до получения пышной массы.

Сыр швейцарский или эмментальский 53, масло 20, горчица 10, яйцо ½.
Выход 100.

Масса селедочная. Замоченную в воде в течение 10—12 ч сельдь отжимают, очищают и разделывают на филе. Пропускают через мясорубку вместе со сваренными желтками, добавляют масло и растирают в пышную массу.

Сельдь соленая 112, яйцо ½, масло 25.
Выход 100.

Масса из творога с копченой треской. С трески горячего копчения снимают кожу, освобождают от костей, пропускают через мясорубку вместе с пастеризованным творогом и яйцами, сваренными вкрутую. К полученной массе добавляют сметану, соль и взбивают.

Треска горячего копчения 100, творог 35, яйцо ½, сметана 30, соль 3.
Выход 150.

3. Сельдь в сметане. Замоченную сельдь разделыаают иа чнстое филе, нарезают иа 3—4 частн н укладывают в салатннк. Яблокн промыаают и иатнрают на крупной терке. Лук репчатый шинкуют соломкой и смешнаают с яблокамн, сметаной, добавляют соль, сахар, лимонный сок нли уксус.

Получеиный салат укладыаают иа кусочкн сельдн и залнаают сметаной. К сметане можно добааить иемиого горчицы. Саерху посыпают мелкорубленой зеленью петрушки.

Сельдь 104, лук 12, яблоки 29, сметана 25, уксус 3, зелень петрушки 4, сахар 2, соль 1.
Выход 110.

4. Сельдь в майонезе. Замоченную сельдь разделывают иа чистое филе, иарезают на 3—4 частн. Укладыаают на плоское прямоугольное блюдо, полиаая соусом майонез. Украшают ломтиками лнмона и зеленью петрушки нлн салата.

Сельдь 104, майонез 25, лимон 10, петрушка 3.
Выход 85.

5. Салат картофельный с фасолью. Фасоль промыаают и замачнвают а холодной воде а теченне 12 ч. Варят а той же аоде до мягкостн и солят. Вымытый картофель отаариаают, охлаждают, снимают кожицу н нарезают иебольшими кубиками.

Вареную фасоль соедиияют с нарезанным картофелем, добавляют мелконарезанный лук, сметану и перемешнвают, заправляют солью, сахаром, уксусом, горчицей. Готоаый салат укладыаают а салатник, посыпают сверху мелконарезанным зелеиым луком и украшают листиками салата.

Картофель 137, фасоль 21, лук репчатый 24, сметана 50, горчица 7, соль 2, перец 0,01, сахар 2, уксус 3, лук зеленый 13, салат зеленый 5.
Выход 230.

6. Ветчнна с хреном. Хрен очищают, промыаают, натнрают на мелкой терке, соединяют со сметаной и заправляют сахаром, солью и уксусом. Приготоаленной массой смазыаают ломтикн аетчнны, саорачнаают их рулетиками и укладыаают иа блюдо. Украшают зеленью петрушки илн листьями салата.

Окорок тамбовский 99, хрен 25, сахар 2, соль 1, уксус 0,5, сметана 20, зелень 5.
Выход 115.

7. Салат мясной. Яйца отваривают вкрутую. Промытый картофель отваривают, охлаждают и очищают. Холодную жареную телятину, картофель, огурцы, очищенные яблоки и яйца нарезают мелкими кубиками. Добавляют зеленый горошек, майонез, соль, сахар, уксус, горчицу и осторожно перемешивают. Заправленный салат укладывают горкой в салатник, заливают майонезом, посыпают мелкорубленой зеленью петрушки, украшают листиками зелени и другими овощами в зависимости от сезона.

Телятина 180, картофель 69, яблоки 29, огурцы соленые 25, горошек зеленый консервированный 38, горчица 7, соль 2, уксус 3, майонез 50, яйцо $1/2$, зелень петрушки 4.
Выход 270.

8. Яйца заливные. Сваренные вкрутую яйца охлаждают и режут пополам. Готовят мясное желе и охлаждают его, не допуская полного застывания. Нежирную ветчину нарезают мелкими кубиками, корнишоны — полосками. Форму для заливного заливают небольшим слоем охлажденного желе.

Когда желе застынет, укладывают листики зеленого салата, половинки яиц желтками вниз, корнишоны, ветчину, заливают и охлаждают. Перед подачей формочку несколько секунд прогревают в горячей воде, чтобы желе отстало от стенок формы. Выкладывают заливное на плоское блюдо, выложенное листиками зеленого салата. Соус татарский подают отдельно.

Ветчина 66, яйцо 1, корнишоны 36, желе мясное 120, салат зеленый 30, соус татарский 30.
Выход 250/30.

Приготовление желе. Из мясных костей с добавлением кореньев варят бульон при слабом кипении, систематически снимая жир и пену. В процеженный горячий бульон кладут предварительно замоченный в холодной воде желатин и размешивают до полного растворения. Затем добавляют специи и вводят половину яиц (яичные белки, смешанные с пятикратным количеством холодного бульона), доводят до кипения, добавляют остальную оттяжку и вновь доводят до кипения. Готовое желе процеживают.

Кости 1000, желатин 40, морковь 25, лук репчатый 24, петрушка 13 или сельдерей 15, уксус 9%-ный 15, яйцо (белки) 3, лист лавровый 0,03, гвоздика 0,5, перец горошком 0,5.
Выход 1000.

9. Салвт овощной. Яйца отваривают вкрутую. Фасоль (зерно) отваривают и охлаждают. Овощи — картофель, морковь, сельдерей, петрушку — отваривают и очищают.

Овощи, яйца, яблоки, огурцы и грибы нарезают мелкими кубиками, добавляют фасоль, майонез, соль, сахар, горчицу и все перемешивают.

Салат укладывают в салатник, заливвют майоиезом, украшают кружочками вареного яйца, помидорами и листьями салата.

Картофель 69, морковь 31, сельдерей 35, петрушка 35, фасоль 20, огурцы соленые 25, яблони 29, яйцо 1/2, грибы маринованные 20, майонез 50, сахар 3, соль 2, горчица 5, уксус 5, перец 0,02.
Выход 300.

10. Яйцо с сельдью. Сельдь разделывают иа филе и нарезают иа ломтики шириной 3—4 см. Вареные яйца разрезают пополам. На овощной салат кладут яйца желтками вверх, сверху укладывают ломтики сельди, иа сельдь кладут лук с яблоками, нарезанными мелкими кубиками и заправляют сметаной. Поливают майонезом и оформляют зеленью.

Яйцо 1, майонез 25, лук репчатый 12, яблоки свежие 21, зелень 5, сельдь 63, сметана 10, салат 80.
Выход 210.

11. Индейка в вне. Подготовленную индейку заправляют в две нитки, солят и слегка обжаривают, аатем смазывают сметаной и доводят до готовности в жарочном шкафу, периодически переворачивая и поливая выделившимся соком.

Жареную индейку рубят иа порции так, чтобы в каждой был кусочек от ножки и от филе, уклвдывают на блюдо, украшают консервированными фруктами (можно использовать и свежие фрукты), глазируют полузастывшим мясным жсле с добавлением вииа и охлаждают.

Технология приготовления желе такая же, как для яиц заливных, ио с бо́льшим вложением желатина (по 20 г). В процеженное горячее желе добавляют вино (на 1000 г желе 400 г вина), охлаждают до киселеобразного

состояния. К этому блюду отдельно подвают соус кумберленд.

Индейка 188, сметана 3, масло топленое 5, фрукты консервированные 50, вино «Малага» или «Мадера» 20, желе мясное 50, соус кумберленд 60, специи.
Выход 220/60

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

12. Ракушки из колбасы. Для приготовления ракушек рекомендуется использовать краковскую колбасу толщиной 5—6 см. Зеленый горошек прогревают в небольшом количестве бульона, солят, добавляют сахар. Затем посыпают пассерованной мукой, кипятят, смешивают со сливочным маслом.

Колбасу нарезают кружками и поджаривают их в масле. Когда из кусочков колбасы образуются «мисочки», их укладывают на блюдо или тарелки и наполняют каждую из них горошком.

Колбаса краковская 58, горошек зеленый консервированный 77, масло сливочное 10, мука 1, сахар 1, соль 1.
Выход 110.

13. Шашлык из гусиной печенки. Подготовленную печенку нарезают кусочками, шпик — тонкими ломтиками, лук — кольцами. Нанизывают на шпажку вперемежку печень и лук с салом.

Обжаривают над углями или на сковороде в сильно разогретом жире равномерно со всех сторон. Перед окончанием жарки перчат и солят.

На подогретую тарелку укладывают шпажки с готовым шашлыком, оформляют зеленью.

Печенка гусиная 125, шпик 33 или грудинка копченая 41, лук 36, жир 8, соль 2, перец 0,01, зелень 3.
Выход 145.

14. Пудинг из ветчины. Форму для пудинга смазывают маслом и обсыпают толчеными сухарями. Картофель отваривают, охлаждают и очищают. После этого ветчину пропускают через мясорубку вместе с картофелем.

Масло с желтками взбивают венчиком, пока не образуется пышная масса. Отдельно взбивают в пену белок. Затем все это соединяют с ветчиной, картофелем и желтками и осторожно перемешивают, прибавляя соль и перец,

укладывают в форму (3/4 объема формы), плотно накрывают крышкой.

Варят на пару в жарочном шкафу на слабом огне в течение часа. Перед окончанием варки крышку снимают.

Когда пудинг по краям зарумянится и начнет отставать от формы, его вынимают.

Нарезают на порции толщиной 3 см. Подают с майонезом, корнишонами или столовой горчицей.

Окорок тамбовский 99, картофель 104, масло 15, яйцо 1, сухари 5, жир для смазки формы 3, соль 2, перец 0,1, соус 30.
Выход 175/30.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Ассортимент первых блюд польской кухни можно разделить на две группы: супы овощно-мясные, т. е. приготовленные на бульоне из овощей, костей и мяса, и супы вегетарианские, приготовленные на овощном или фруктовом отваре, грибном бульоне, молоке.

В свою очередь, эти группы делятся на несколько видов: супы прозрачные, загущенные без заправки (в бульон добавляются различные крупы), с мучной заправкой и супы, заправленные сметаной, сливками, молоком, яичным желтком.

Одна из особенностей технологии приготовления первых блюд состоит в том, что такие заправочные супы, как рассольник, борщ, грибной и некоторые другие, подаются в процеженном виде, без овощей, но с различными гарнирами: кашей гречневой, всевозможными пирожками (кроме сладких), кулебяками, гренками, ушками, вареным мясным фаршем и т. д.

Технология приготовления супов включает в себя три этапа: приготовление отвара или бульона, приготовление главной составной части супа и соединение ее с бульоном или отваром, заправка супов и их доведение до вкуса приправами из зелени и специями.

В качестве основы для приготовления многих супов служат следующие отвары и бульоны.

Отвар из овощей. Подготовленные овощи нарезают произвольно, заливают кипящей водой, солят и варят под крышкой до мягкости. После этого отвар процеживают.

Морковь 86, капуста савойская 128, сельдерей 160, петрушка 86, лук репчатый 80, лук-порей 86, соль 10
Выход 1000.

Бульон из костей и овощей. Разрубленные кости заливают холодной водой и варят 3—4 ч. Подготовленные овощи (см. отвар из овощей) добавляют к бульону, солят и доводят до мягкости. Готовый бульон процеживают и используют для приготовления различных супов. Иногда во время варки этого бульона добавляют мясо с костью в количестве 500 г.

Овощи 250, кости 300, соль 10.
Выход 1000.

Бульон из сушеных грибов. Промытые сушеные грибы заливают холодной водой и оставляют на 3—4 ч для набухания. Затем добавляют репчатый лук и варят под крышкой до мягкости. Бульон процеживают и используют для приготовления супа, в грибы — как начинку для ушков, пирожков, клецек.

Грибы сушеные 26, лук репчатый 24, соль 10.
Выход 1000.

Отвар из фруктов. Свежие фрукты нарезают, заливают горячей водой и варят на сильном огне, затем протирают через сито вместе с отваром. Можно использовать и один вид фруктов.

Если используются сушеные фрукты, их моют и замачивают на несколько часов, варят в той же воде и протирают с отваром.

Фрукты свежие: яблоки 180, груша 200, слива 134 или яблоки 500 (смесь сушеных фруктов 200), корица, гвоздика 0,5.
Выход 1000.

15. Борщок свекольный. Из костей и овощей с добавлением грибов варят бульон. За 15—20 мин до окончания варки закладывают слегка пассерованный репчатый лук. Отдельно варят свеклу в кожуре, очищают, натирают на крупной терке, добавляют ее в процеженный бульон и кипятят. Борщок заправляют чесноком, растертым с солью и сахаром, и свекольным квасом, доводят до кипения и процеживают.

Прозрачный процеженный и обезжиренный борщок подают с пирогами из слоеного и дрожжевого теста.

Оставшееся после приготовления борщка мясо используют как начинку для ушков, пирогов и др.

Свекольный борщок приготовляют также на бульоне из ветчины, копченой свиной грудинки и колбасы.

Мясо с костью 109, свекла 131, грибы сушеные 5, чеснок 2, лук репчатый 12, квас свекольный 125, бульон 375, сахар 3, лист лавровый 0,1, соль.
Выход 500.

Приготовление свекольного кваса. Свеклу очищают, нарезают ломтиками, кладут в керамическую или стеклянную посуду и заливают теплой кипяченой водой. Затем добавляют кусочки ржаного хлеба с корочкой, накрывают марлей и ставят в теплое место (18—20°) для брожения. Через несколько дней квас процеживают. Свеклу можно залить водой еще раз.

Свекла 1000, вода 2000, хлеб 50.
Выход 2000.

16. Рассольник. Из мяса, костей и овощей варят бульон, процеживают и соединяют с процеженным огуречным рассолом. Отдельно подают кулебяку или кашу.

Мясо с костью 109, рассол огуречный 125, бульон 375, соль.
Выход 500.

17. Жур из копченой грудинки. Из костей и овощей с добавлением копченой грудинки варят бульон, процеживают, вливают в него жур, кипятят и солят. Затем добавляют нарезанную кусочками грудинку и чеснок, растертый с солью. Отдельно подают отварной картофель, политый растопленным салом (100 г).

Грудинка 67, бульон 375, жур 125, чеснок 2, соль.
Выход 500/100.

Приготовление жура. Муку разводят кипяченой водой, заливают в стеклянную или керамическую посуду и ставят в теплое место для брожения. Жур приобретает кисловатый вкус и специфический запах.

Мука ржаная, пеклеванная или овсяная 100, вода 500.
Выход 600.

18. Щи по-польски. Из костей и овощей варят бульон. Для этого супа рекомендуется взять копченую грудинку.

Капусту мелко шинкуют, заливают кипятком, варят под крышкой до готовности и заливают процеженным бульоном. После этого кладут пассерованную мучную заправку, приготовленную на сале с луком, кипятят, солят, добавляют перец и вливают рассол квашеной капусты. При подаче в тарелку кладут нарезанную кубиками грудинку и наливают суп. Подают щи с хлебом или отварным картофелем.

Грудинка 67, капуста квашеная 144, мука 5, лук 24, шпик 11, рассол 125, бульон 375, соль, перец.
Выход 500.

19. Суп нз порея и картофеля. Из костей н овощей с добавленнем тмнна варят бульон. Порей очищают, нарезают, припускают в небольшом колнчестве воды с 20 г масла. Бульон процеживают н варят в нем нарезаиный кубнками картофель, затем добавляют порей н масло. Подают с греикамн (40 г).

Лук-порей 66, картофель 137, масло 10, тмин 1, соль. Выход 500/40.

20. Крупннк польский. Из костей и овощей с добавлеиием грнбов варят бульон н процеживают. Сваренные грнбы нарезают соломкой. Отдельно варят перловую рассыпчатую кашу и добавляют в нее половину полагающегося иа суп масла. В процеженном бульоне варят нарезанный кубиками картофель. Бульон соедиияют с квшей, нарезаиными мелкими кубнкамн пассировввнными кореньями и грибвми, солят, добавляют оствввшееся масло и доводят до кипеиия. Перед подачей посыпают мелкорубленой зеленью петрушки и укропа.

Грибы 10, морновь 25, петрушка 7, лук репчатый 24, лук-порей 13, крупа перловая 25, картофель 137, масло 10, зелень петрушни и укропа 4, соль.
Выход 500.

21. Суп лимонный. Из костей и овощей варят бульон. Отдельно варят рассыпчатый рис. В процеженный бульон добавляют мучиую пвссировку, кнпятят, солят, кладут сметану. Затем добавляют свареиный рис и очнщеиный от кожицы нврезаиный тонкими ломтиками лимои.

Суп должен иметь кисловатый вкус.

Сметана 40, мунв 4, рнс 50, масло 5, лнмон 25, соль.
Выход 500.

22. Суп нз свежнх огурцов. Из костей н овощей варят бульон. Огурцы очищают, нарезают мелкими кубиками и припускают в небольшом колнчестве подсоленной воды. Затем в процеженный бульои добавляют огурцы, заправлиют мучной пассировкой, разведенной в холодном бульоне, перед подачей кладут клецкн, звправляют сметаиой и рубленой зеленью.

Огурцы свежие 125, мука 3, сметана 40, зелень 4, соль, клецки ржаные 100.
Выход 500.

23. Суп яблочный. Готовят фруктовый отвар из яблок, звпрввляют квртофельным крахмалом, разведенным

холодным отваром, н кипятят. После этого добавляют сахар, сметану. Яблоки очнщают, натирают на терке н кладут в суп. Подают в холодиом нлн горячем внде с гренками, картофелем, клецками.

Отвар фруктовый 400, яблоки 90, мука картофельная 5, сахар 25, сметана 40.
Выход 500.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

В ассортименте вторых блюд польской кухни кушанья из самых разнообразных продуктов: овощей, мяса, дичи и т. д. Овощи отваривают, тушат, жарят, запекают. Нередко отварные овощи заправляют мукой и сметаной.

Традиционны для польской кухни также кушанья из морской и пресноводной рыбы. Ее отваривают, жарят, тушат, запекают. Характерна технология приготовления отварной рыбы. Вначале готовят отвар из овощей и приправ, процеживают его, а уж потом в отвар закладывают рыбу.

24. Судак по-польски. Из приправ и овощей готовят отвар, процеживают его и солят. Подготовленную рыбу нарезают на порции, укладывают в сотейник, заливают отваром и после закипания варят на слабом огне 20 мин. Гарнир — отварной картофель, политый сухарным соусом. При подаче рыбу кладут на гарнир и поливают соусом польским. Соус можно подать н отдельно. Оформляют зеленью петрушки и ломтиками лимона.

Судак 234, овощи для отвара (морковь 10, петрушка 10, сельдерей 98, лук репчатый 10), лист лавровый 0,01, перец 0,01, соль 3, соус польский 50, гарнир — картофель отварной 150, соус сухарный 25.
Выход 350.

25. Котлета свиная «Заглоба». Порционный кусок свиной корейки отбивают, зачищают косточку, перерезают сухожилия и обжаривают основным способом. При подаче в круглый баранчик кладут котлеты, отваренные мучные клецки, заливают соусом «Заглоба» н украшают зеленью.

Корейка свиная 168, масло топленое 20, клецки 100, соус «Заглоба» 150, перец, соль.
Выход 125/100/150.

Приготовление соуса. В мучную жировую пассировку добавляют бульон, томат, прокипяченное вино, консервированные сливы, свежие яблоки. Соус проваривают в течение 10—15 мин, протирают, кипятят, заправляют сливочным маслом.

Масло топленое 70, масло сливочное 50, сливы консервированные 500, вино «Мадера» 150, бульон 600, мука пшеничная 70, томат-пюре 200, яблоки свежие 150, сахар 50.
Выход 1000.

26. Бифштекс хозяйский. Мясо (вырезку) нарезают на порционные куски, слегка отбивают, придавая округлую форму куску толщиной 1,5—2 см, солят, панируют в муке. Лук нарезают кольцами, пассируют на жире. Сильно разогревают жир и обжаривают бифштексы по 2—3 мин с каждой стороны так, чтобы снаружи образовалась поджаристая корочка, а внутри мясо осталось розовым. Поджаренный лук помещают на сковородку с мясом и ставят на несколько минут в жарочный шкаф.

Одновременно на специальной сковороде готовят яичницу-глазунью (по одному яйцу на порцию мяса). На порционное блюдо или сковороду укладывают бифштекс, на него жареное яйцо, посыпают луком и поливают мясным соком.

На гарнир подают картофель (жареный или отварной), овощи, стручковую фасоль, брюссельскую или цветную капусту, зеленый салат или салат из сырых овощей (салаты подаются отдельно).

Мясо 215, масло сливочное 25, лук 24, мука 5, яйцо 1, соль.
Гарнир — 150.
Выход 140/150.

27. Филе свиное, тушенное с яблоками. Мякоть свинины (крупный кусок) обсушивают, солят, панируют в муке и обжаривают со всех сторон на сильно разогретом жире. Затем перекладывают в сотейник, вливают жир, который остался от жаренья, посыпают тмином или майораном, добавляют немного бульона и тушат до полуготовности. Кладут нарезанный кольцами лук и нашинкованные яблоки и тушат все вместе до готовности. После этого мясо вынимают, соус солят, протирают, всыпают пассированную муку, доводят до кипения и процеживают. При подаче мясо нарезают ломтиками и заливают соусом.

Подают к столу с отварным картофелем, тушеной свеклой, квашеной капустой, солеными огурцами.

Свинина 173, жир 8, лук 15, яблоки 36, мука 5, тмин или майоран 1.
Выход 200 (без гарнира).

28. Фляки. Фляки — традиционное блюдо польской кухни. Их готовят из говяжьих или телячьих рубцов.

Фляки с фрикадельками. Рубец тщательно промывают в нескольких водах, натирают солью, обмывают, заливают кипятком, кипятят и откидывают. Это проделывают дважды.

Отдельно готовят бульон из костей с добавлением кореньев, процеживают, заливают бульоном подготовленные рубцы и варят 3—4 ч до мягкости (охлаждают в бульоне).

Готовят белый соус. Овощи нарезают соломкой и припускают до готовности с добавлением сливочного масла.

Готовят фрикадельки из мяса. Рубцы вынимают из бульона, нарезают соломкой длиной 3—4 см и соединяют с овощами, белым соусом, добавляют соль, черный и красный перец, мускатный орех, молотый майоран, имбирь. Затем выкладывают в порционную посуду, добавляют фрикадельки и перемешивают, посыпают сверху тертым швейцарским сыром и сухарями и ставят на 20—30 мин в жарочный шкаф. Подают в той же посуде, в которой рубцы запекались.

Рубец обработанный 192, бульон 75, овощи (лук репчатый 24, морковь 25, петрушка 33, сельдерей 12), жир 8, мука 5, сыр 10, сухари 5, перец черный 0,01, перец красный 0,01, орех мускатный 1, майоран 1, соль; для фрикаделек: мясо 143, яйцо 1/8, вода 10, соль, перец.
Выход 300.

Фляки по-варшавски. Рубец готовят так же, как для фляк с фрикадельками. Варят костный бульон, затем кладут в него рубец и варят до мягкости примерно 4 ч. Незадолго до готовности добавляют половину овощей.

Овощи шинкуют соломкой и припускают с добавлением сливочного масла. Готовят белый соус (основной). Готовый рубец охлаждают в бульоне, затем вынимают, нарезают тонко соломкой, соединяют с белым соусом, добавляют овощи, солят, приправляют перцем и мускатным орехом и прогревают.

К флянам по-варшавски отдельно подвют тертый сыр, красный перец, молотый имбирь и майоран.

Рубец 192, овощи (морковь 25, лук репчатый 24, петрушка 33, сельдерей 24), жир 15, мука 7, сыр 15, перец 0,02, имбирь, майоран 1, соль 3.
Выход 240.

29. Зразы говяжьи с огурцами и шпиком. Обработанное мясо нарезают поперен волокон широкими ломтиками, отбивают, соленый огурец очищают, нарезают соломной. Точно тан же нарезают шпин. Куснн мяса смазывают горчицей, на середнну нлвдут шпин и огурцы, сворачивают трубочкой, перевязывают нитной илн снрепляют деревянной шпнльной, чтобы мясо не развернулось. Звтем солят, паннруют в муне н обжаривают со всех сторон на снльно разогретом жнре. После этого перенладывают в сотейнин, добавляют сон, оставшнйся от жвренья, залнвают бульоном н тушат до готовностн. В конце тушення добавляют сметану. При подаче полнвают образовввшнмся соусом. На гарннр подвют отварной нартофель нлн гречневую квшу. Отдельно можно подать салвт нз свежих овощей.

Мясо 169, шпик 20, огурцы 38, масло сливочное 10, сметана 15, горчица 10, мука 7, перец 0,02, соль 3, гарнир 150.
Выход 150/150.

30. Бигос. Сушеные грибы промывают теплой водой, кладут в посуду, звлнвввют холодной водой н оставляют на 2 ч для набухання. Затем варят до готовностн.

Квашеную нвпусту мелно рубят н прнпускают в небольшом количестве воды до мягкостн. Свежую напусту режут кввдратннвмн, ставят в жарочный шнаф и прогреввют до мягностн, солят н смешивают с нвашеной квпустой. Звтем добавляют жареные шпнк и свинину, вареную колбасу, нопченую грудинку, нарезаиные нубикамн, пасснроаанный томвт-пюре, ввреные нарезанные грибы, пасснрованный репчатый лук, сахар, перец, соль. Все перемешнвают н ставят тушнть нв слвбом огне до готовиости.

В бигое можио нласть самые разнообразные колбасные, жареные мясные продукты (чем больше нх видов, тем бигос внуснее). Для улучшення внуса в бнгос можно танже добавить нрвсное сухое внио (50 г иа порцию), чернослив, тмнн н майоран. Бигос можно прнготовить и из одной нвашеной напусты.

Капуста квашеная 135, капуста свежая 127, свинина 45, колбаса вареная 31, грудинка копченая 27, шпик 11, лук репчатый 12, грибы сушеные 3, томат-пюре 15, сахар 3, соль 2, перец молотый 0,02.
Выход 240.

31. Стек из телятины натуральный. Телятину нарезают на порционные куски толщиной 1,5 см, отбивают, придают овальную форму, солят, панируют в муке.

Свиной жир разогревают, кладут мясо и поджаривают с двух сторон до образования румяной корочки. После этого на каждый стек кладут кусочек масла и дожаривают на плите на слабом огне или же ставят на несколько минут в жарочный шкаф.

Из белого хлеба нарезают крутоны овальной формы без корки и обжаривают в сливочном масле. Отдельно жарят яичницу из одного яйца.

Готовые стеки укладывают на крутон, сверху кладут яйцо и поливают соком, оставшимся от жаренья. Посыпают зеленью.

На гарнир подают картофель «фри», отварные овощи, цветную или брюссельскую капусту, шпинат и др., салат из сырых овощей (по выбору).

Телятина 241, мука 5, зелень 3, смальц 10, масло 8, хлеб 50, яйцо 1, соль, гарнир 150.
Выход 190/150.

32. Антрекот по-варшавски. Свиную корейку без косточки нарезают одним куском на порцию, солят, перчат, панируют в муке, льезонят и панируют в белой панировке (хлеб нарезают мелкими кубиками). Обжаривают в полуфритюре. Подают с зеленым горошком или другим овощным гарниром.

Свинина 168, яйцо 1/2, хлеб пшеничный 30, мука 10, масло топленое 10, зелень 3, горошек зеленый консервированный 231, масло сливочное 10.
Выход 130/150.

33. Каша гречневая, запеченная с грибами. Готовят рассыпчатую гречневую кашу (прежде чем засыпать крупу, в воду добавляют половину предусмотренного рецептом сливочного масла).

Свежие грибы очищают, промывают, нарезают тонкими ломтиками, добавляют лук, нарезанный кольцами, масло, немного воды, соль, перец и тушат до готовности.

Половину готовой каши выкладывают на смазанный

жиром противень. На кашу кладут слой тушеных грибов и накрывают оставшейся кашей. Заливают взбитой с яйцом подсоленной сметаной. Сверху посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу, пока сыр не зарумянится. Подают с салатом из сырых овощей.

Крупа гречиевая 72, масло сливочное 15, грибы свежие шампиньоны 67, лук 12, сметана 125, яйцо 1, сыр 10, жир для смазки 4.
Выход 330.

34. Стручки фасоли по-польски. Очищенные от прожилок стручки фасоли вврят в подсоленной воде, откидывают на дуршлвг н, не охлаждвя, клвдут в посуду. Затем заливвют соусом и посыпвют зеленью петрушки.

Приготовлеиие соуса. В рвспущенное мвсло добавляют молотые сухарн, протертые ввреные яйца, лимонную кислоту н все перемешивают.

Фасоль зеленая 240; для соуса: масло сливочное 40, яйцо ½, сухари 10, кислота лимонная 0,4.
Выход 240.

ГАРНИРЫ

35. Клецки. Клецки — одни из свмых распространенных гарннров в польской кухие. Их готовят нз сырого картофеля, муки, манной крупы, творога и т. д., используют в качестве гврнира для супов, тушеного мяса и пр. На десерт подают клецки с яблочной начинкой, с вишиями и другнмн ягодвми. Клецки для первых блюд готовят с различнымн нвполнителями: грибами, печенкой.

Существует много способов приготовления клецек.

Клецки мучиые. Из муки, яиц, соли, воды замешнввют негустое тесто. Тесто должно быть эластичным, легко отствввть от ложки. Сильно взбиввют, чтобы оно поглотнло квк можно больше воздуха,— клецкя получаются пышяее. Смвчивают ложку в воде, берут небольшие продолговвтые кусочки теств и опускают в кипящую подсоленную воду. Ввряг в закрытой кастрюле.

Вынимают шумовкой, откидывают яа дуршлаг и промыввют горячей водой. Выклвдывают на блюдо или тарелку н поливвют мвслом илн растопленным свлом, смешвнным с подрумянеиными сухврямя. Подают к супам, тушеному мясу с рвзлнчными соусвми — грибным, томвтным и т. д.

Мука 400, яйцо 2, вода 240, сухари 20, масло сливочное 40, соль.
Выход 850.

Клецки литые. Муку размешивают с яйцами до получения однородиой массы. Выбивают веселкой, пока не покажутся пузырьки. Затем вливают в кипящий суп или воду с помощью кондитерского мешка.

Мука 30, яйцо 1, соль.
Выход 100.

Клецки резаные. Из муки, воды, яиц с добавленнем солн замешиввют крутое тесто, делят нв части, раскатывают пластом, дают подсохнуть, звтем режут пласт квадратками 5×5 см. Отваривают в кипящей подсоленой воде, откидывают ив дуршлаг н промывают горячей водой, поливают жиром.

Подают к супам в качестве гарнира и как самостоятельное блюдо с маслом, брынзой, растопленным салом или поджаренной копченой грудинкой.

Мука 50, яйцо 1/8, вода 20, жир 40.
Выход 140.

36. Ушки с грибами. Грибы отаврнвают в небольшом колнчестве воды. Лук иарезвют мелкими кубикамн н пассируют иа жире до светло-золотистого цвета. Замачивают в воде черствый белый хлеб, затем отжимают его. Вареные грнбы вместе с хлебом и луком пропускают через мясорубку, добавляют молотые сухарн, соль, перец н все тщательно перемешиввют.

Из муки, аоды, яиц с добавлением соли замешивают тесто, тонко расквтывают его и режут нв квадратики 3×3 нли 4×4 см.

Выклвдывают начнику, склвдывают по днагонали и защипывают края. Углы осиования получившегося треугольиика соединяют н тоже защипывают. Отвариввют ушки в большом количестае воды. Подают к супам в качестве гарнира.

Грибы сушеные 60, хлеб белый черствый 30, сухари 20, лук репчатый 60, жир 20, перец; для теста: мука 150, яйцо 1, вода 125, соль.
Выход 500.

37. Фрикадельки из печеики. Подготовленную сырую печенку пропускают через мясорубку, добавляют яйца, масло, сухари, соль, перец, рублеиую зелень петрушки,

все тщательно перемешивают. Затем рвзделывают маленькнмн шарнками, паннруют в муке н отварнвают в подсоленной воде. Подают к рубцам, щам, квашеной поджаренной капусте, к бульону.

Печенка телячья или свиная 158, жир 30, сухари 60, яйцо 1, мука 20, зелень петрушки 10, перец, соль.
Выход 250.

38. **Капуста по-польски.** Белокочанную капусту шннкуют соломкой и припускают до полуготовности. Свиннну нарезают мелкими кубиками и обжарнвают с добавлением муки. Капусту кладут в сотейннк, добавляют свиннну, лнмонную кислоту, сахар, соль, специн и тушат до готовности.

Капуста белокочанная 219, свинина 43, мука 5, кислота лимонная 0,1, сахар 5, перец, лист лааровый, соль.
Выход 280.

СОУСЫ

39. **Майонез.** Технология приготовлення этого соуса в польской кухне несколько отличается от общепринятого в нашей страие. Ниже приводятся два способа приготовления майонеза.

1. Половнну иормы рафинированного растительного масла разогревают до 170—180° (лучше в посуде со сферическим дном). В разогретый жнр добввляют муку н быстро вымешивают веселкой, чтобы не было комков н чтобы мука не изменила цвета. Затем нагревают муку с жнром 5—7 мин, вливают горячую воду, добавляют уксус, размешивают н продолжают нагревание еще 10—15 мин, чтобы испарнть лишнюю воду (примерно $^1/_3$).

Полученный густой соус ставят под струю воды (вода должна литься в соус ие сильной струей) и охлаждают до комнатной температуры. Затем воду сливают. Желтки растнрают с солью, сахаром и горчицей, соединяют с соусом и растирают веселкой в одном направлении, постепенно вводя небольшнмн порцнямн растительное масло.

Мука 120, яйцо 3, сахар 30, соль 15, масло растительное 300, уксус 9%-ный 30, аода 650, горчица 10.
Выход 1000.

2. Желткн растнрают, добавнв немного лимонного сока или уксуса (можно добавнть немного горчицы).

Затем, продолжая растирать веселкой в одном направлении, добавляют непрерывно понемногу масла. Когда соус станет очень густым, его разводят уксусом, пока не будет влито все полагающееся по норме масло. Заправляют солью, сахаром, уксусом. Майонезом оформляют различные закуски из рыбы, яиц и т. д.

Масло растительное 650, яйцо 3, бульон 250, уксус 9%-ный 30, сахар 30, соль 10.
Выход 1000.

40. Соус татарский. У сваренных вкрутую яиц отделяют желтки и растирают их с горчицей и с сырыми желтками до получения однородной массы. Затем, взбивая веселкой в одном направлении, тонкой струйкой вливают масло. Когда будет влито все масло, добавляют мелконарезанные грибы, белки и корнишоны, натертый хрен или мелкорубленый зеленый лук. После этого добавляют сметану, размешивают, заправляют солью, сахаром и уксусом.

Масло растительное 250, яйцо 6, грибы маринованные 88, корнишоны 122, горчица 67, сметана 250, соль 8, сахар 33, хрен 52 или лук зеленый 32, уксус 3%-ный 60.
Выход 1000.

41. Соус кумберленд. Клюквенное (можно использовать также брусничное, черносмородиновое или сливовое) варенье протирают через сито, добавляют готовый хрен, горчицу столовую, сок лимона или лимонную кислоту, цедру лимона и апельсина, виноградное вино и тщательно перемешивают.

Варенье 650, вино «Мадера» 200, хрен готовый 150, горчица 5, кислота лимонная 2, цедра лимона 10, цедра апельсина 10.
Выход 1000.

42. Соус серый по-польски. Репчатый лук нарезают мелкими кубиками, слегка пассируют на масле, добавляют пассированную муку и размешивают. Затем разводят мясным или рыбным бульоном или овощным отваром в зависимости от того, к какому блюду соус готовится, и проваривают. Протирают, чтобы соус был эластичным, добавляют вино, заправляют сахаром, лимонным соком или лимонной кислотой, вливают немного жженого сахара для придания соусу цвета. После этого кладут очищенный рубленый миндаль, добавляют изюм и, слегка помешивая, прогревают. Соус должен быть кисло-сладким.

Соус серый подают к припущенной рыбе, отварному языку или мясу.

Масло 80, лук репчатый 100, бульон 600, вино красное 100, изюм 61, мука 60, сахар 40, соль 5, лимон 100, миндаль 89. Выход 1000

43. Соус польский. В растопленное сливочное масло кладут мелконарубленные яйца (сваренные вкрутую), мелкошинкованную зелень укропа или рубленую зелень петрушки, соль и лимонный сок.

Масло сливочное 700, яйцо 8, зелень 27, лимон 150. Выход 1000.

44. Соус сухарный. Сливочное масло растапливают и прогревают до золотистого цвета, процеживают и добавляют молотые поджаренные сухари и лимонный сок.

Масло сливочное 900, сухари пшеничные 200, лимон 200. Выход 1000.

СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ

Ассортимент сладких блюд польской кухни широк и разнообразен. Особенно видное место занимают сладкие блюда из фруктов и ягод. Из сырых фруктов приготовляют всевозможные салаты (из персиков, груш, дынь, абрикосов, яблок, клубники и др.), компоты, кисели, желе, муссы и т. д. Фрукты варят в соусах, сиропах, запекают. Из ягод и фруктов готовят начинки для вареников, клецек, блинчиков.

Следует отметить такую характерную особенность технологии: кисели в польской кухне более густые по консистенции, чем в русской кухне.

Среди других сладких блюд популярностью пользуется мороженое различных видов — фруктовое, пломбир, молочно-яичное.

В ассортименте холодных напитков всевозможные напитки из ягод (смородины, малины, клюквы, шиповника), напитки, приготовленные из лимонных и апельсиновых корок, пива, томатного сока, квасы, молочные напитки с соком из свежих и протертых ягод, крюшон.

Из горячих напитков поляки предпочитают кофе (черный, со сливками, молоком). Чая употребляют меньше. Пользуются спросом у поляков пунши, подогретое пиво.

45. Салат из фруктов смешанный. Фрукты промывают, удаляют сердцевину и косточки. Яблоки, груши, сливы нарезают мелкими кубиками, виноградины пополам. Заправляют сахаром, лимонным соком, укладывают в вазе и заливают виноградным вином (можно вино заменить взбитыми сливками). Сверху посыпают рублеными орехами.

Яблоки 23, груши 22, сливы 22, виноград 32, сахар 15, сок лимонный 6, вино 20, орехи (миндаль) 12.
Выход 140.

46. Кисель из тыквы. Тыкву очищают, натирают на мелкой терке. Крахмал разводят холодным молоком и вливают в горячее молоко. Не переставая помешивать, доводят до кипения. Прибавляют ванилин, сахар, соль, тертую тыкву, размешивают и прогревают. Разливают в вазочки и охлаждают. Подают с ягодными соками (малины или красной смородины).

Тыква 571, молоко 500, сахар 80, крахмал 50, ванилин 0,15, сок фруктовый 100.
Выход 1000.

47. Мусс из мака. Мак ошпаривают и пропускают через мясорубку с частой решеткой. Взбивают сливки. В конце взбивания добавляют сахарную пудру, затем промытый изюм, мак, апельсиновую цедру и растворенный в горячей воде желатин.

Готовый мусс перекладывают в порционную посуду. При подаче можно украсить печеньем.

Мак 20, пудра сахарная 20, цедра апельсиновая 4, сливки 100, изюм 11, желатин 4.
Выход 150.

Блюда, рекомендуемые туристам из Польши.

При составлении меню для туристов из Польши следует учитывать, что поляки почти не потребляют блюда из баранины. Старый картофель едят только до конца мая. До поступления в продажу молодого картофеля рекомендуется заменять картофельные гарниры гарнирами из круп и макаронных изделий.

Завтрак должен быть обильным и состоять из холодных, горячих закусок и блюд, а также из молочных продуктов: кефира, сметаны, сливок, творога, простокваши, сливочного масла. Из холодных закусок следует рекомендовать различные мясные, рыбные и овощные салаты, заправленные майонезом, сметаной, лимонным со-

ком иля растительным маслом, заливную рыбу с хреном, икру, балык, копченую севрюгу, рыбное и мясное ассорти, буженину, яйца под майонезом и фаршированные, отварных и жареных холодных кур, поросенка заливного.

В качестве горячих закусок можно предложить: всевозможные яичницы и омлеты, яйцо всмятку, гренки с ветчиной и сосисками, пирожки с мясом, волованы с курицей.

Из горячих напитков — кофе черный, с молоком. Иногда перед завтраком поляки пьют чай с молоком или вареньем.

Обед должен быть плотным, с холодными закусками, первым, вторым горячими блюдами и десертом. Из первых блюд рекомендуется подавать прозрачные супы на мясном и курином бульоне с гренками, пирожками, яйцом, курицей, овощами, рисовой запеканкой; заправочные супы (борщи, рассольники, солянку мясную и грибную, лапшу, суп с макаронами) и пюреобразные супы, особенно из помидоров и цветной капусты. Из вторых блюд: блюда из отварной и жареной рыбы с картофелем, мясные натуральные блюда с овощными гарнирами, телятину и свинину жареные, отварную курицу и индейку с гарниром, котлеты по-киевски, де-валяй, гуляш, беф-строганов, пироги и кулебяки с мясом и рыбным фаршем, блинчики с мясом; блюда из субпродуктов: рубца, сердца, мозгов, печени, почек. Большой популярностью пользуются блюда из мяса диких животных (лося, зайца), дичи.

Отдельно ко вторым блюдам следует подавать салат зеленый или салат из помидоров и огурцов.

На десерт можно предложить всевозможные густые кисели со сливками, компоты, мороженое, фруктовые салаты, желе, муссы, кремы, блинчики с вареньем и повидлом.

Ужин должен быть легким и состоять из молочных, картофельных, овощных или крупяных блюд и кофе черного или с молоком.

Вопросы для повторения

1. Каковы отличительные особенности польской кухни?
2. Перечислите основные продукты, используемые для приготовления блюд.

3. Какие блюда пользуются особой популярностью у поляков?
4. Дайте характеристику холодных блюд.
5. Расскажите о технологии приготоаления слоеных бутербродоа, бутербродных тортов и различных бутербродных масс.
6. Как готовят холодные блюда: сельдь в сметане и майонезе, ветчину с хреном, яйца с сельдью?
7. Как готоаят горячие закуски: ракушки из колбасы, шашлык из гусиной печенки, пудинг из аетчины?
8. Каковы основные особенности технологии приготоаления первых блюд польской кухни? Как готовят отаары из оаощей и бульоны?
9. Как готовят пераые блюда: борщок саекольный, рассольник, щи по-польски, жур?
10. Перечислите виды аторых блюд и дайте их характеристику.
11. Как готоаят блюда из натурального мяса: свиное филе, зразы по-польски, бифштекс хозяйский?
12. Как готоаят фляки, свиную котлету «Заглоба»?
13. Какие гарниры используют для аторых блюд? Как готоаят различные виды клецек?
14. Какие соусы в польской кухне используют для холодных и аторых блюд? Какоая технология приготовления польского соуса майонез?
15. Дайте характеристику приготовления сладких блюд.





Основу румынской национальной кухни составляют блюда из овощей, кукурузы, молочных продуктов, рыбы, мяса, глввным образом свинины и птицы.

Овощи — стручковая фасоль, свеклв, помидоры, огурцы, баклажаны, морковь и др., а твкже квртофель — используются для приготовления различных салатов, самостоятельных овощных блюд (картофеля фаршироввнного, картофельных котлет, зелеиой фвсоли под соусом, капусты под различными соусами, кабачков жареных, фаршированных и т. д.) и гарниров ко вторым блюдам. Гарниры готовятся из отварных или жареных овощей или из овощей в соленом или мариноввнном виде.

Большую роль в румынской кухне играет кукуруза, из нее готовят широкий ассортимент различных кушаний: каши, салаты. Кукурузу сочетают с рвзличными овощнымн, рыбными, мясными продуктами. Из кукурузной муки готовят также мамвлыгу — густо завареиную кашу, которая во многих случаях заменяет хлеб. Мамалыгу едят с молоком, брынзой, топленым маслом, первыми блюдами, рыбой, голубцвми в холодном или горячем виде. Она отличается высокими вкусовыми и питательными квчествами.

Среди молочяых продуктов, которые использует румынсквя кухня,— творог, брынза, различные сорта сыров и др. Следует учесть твкую особенность: румыны, как правило, предпочитают подогретое молоко.

В ассортименте первых блюд одно из главных мест занимают различные чорбы. Из других первых блюд распространены бульоны с рисом, манной крупой, клецками, суп-лапша с курицей, борщи, овощные супы.

Среди вторых блюд преобладают блюда из хорошо прожаренного натурального свиного или говяжьего мяса и птицы; баранина используется редко. Популярны также рыбные блюда, блюда из раков, улиток.

Основной способ тепловой обработки для приготовления вторых блюд — гратарный, т. е. обжаривание на решетке (grătar — решетка). На гратаре готовят и мясо, и рыбу.

Из наиболее распространенных вторых блюд следует назвать голубцы в виноградных листьях, жаркое на гратаре, токану из цыплят, телятины или свинины, чуламу (гуляш) из телятины под белым соусом, мititei (обжаренные на решетке колбаски из пропущенного через мясорубку мяса) и др.

Особенности географического положения обусловили влияние на румынскую кухню кулинарии соседних стран (Болгарии, Турции и др.). Оно проявляется и в названиях, и в способах приготовления некоторых блюд. Таковы, например, плов, мусака, яхния, плакия.

Своеобразных соусов в румынской кухне мало. Наиболее распространены чесночные соусы: с мукой и уксусом, с растительным маслом, желтками и молотым красным сладким перцем.

Румыны употребляют много фруктов и бахчевых плодов — арбузов, дынь, тыкв.

Для румынской кухни характерен широкий ассортимент изделий из муки. Среди них различные торты, кексы, пирожные, печенье. Особой популярностью пользуются мучные изделия из слоеного теста: пироги с начинкой из мяса, брынзы, фруктов и варенья. С начинкой из молотых орехов с сахаром готовится также печенье.

Из напитков широко распространены виноградные вина. По всей стране, особенно в городах, пьют много кофе.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

1. Салат из белокочанной капусты с сельдью. Капусту тонко шинкуют и солят. Дают постоять полчаса. Отжимают руками. Заправляют растительным маслом, уксусом и перемешивают.

Сельдь разделывают на чистое филе.

Готовый салат выкладывают в салатник горкой, оформляют сельдью, яйцом, зеленью.

Сельдь 52, яйцо $^1/_2$, капуста свежая 88, лук зеленый 13, сахар 5, уксус 3%-ный 10, масло растительное 4, зелень 5, соль. Выход 145.

2. Икра из баклажанов. Баклажаны, очищенные от плодоножек, запекают в сильно разогретом жарочном шкафу, пока не почернеет кожица и они не станут мягкими. Затем в горячем виде очищают от кожицы и вымывают в холодной воде, отжимают, рубят, солят и хорошо выбивают деревянной ложкой, постепенно добавляя растительное масло, лимонную кислоту или уксус. Затем добавляют мелконарезанный лук.

Баклажаны 137, масло растительное 10, уксус 3, лук 18, соль. Выход 125.

3. Салат из фасоли. Белую фасоль замачивают в теплой воде в течение 2 ч. Затем воду сливают, заливают холодную так, чтобы она покрыла фасоль. Варят на слабом огне. Как только вода закипит, снимают с огня, сливают воду и заливают свежим ннпятком, ставят снова на огонь, добавляют лук, петрушку, морковь и варят до готовности. После этого фасоль откидывают, пока она еще не остыла, солят и заправляют уксусом, смешанным с растительным маслом. Затем прибавляют шинкованные маслины и нарезанный кольцами лук.

Фасоль 73, морковь 19, петрушка 13, лук репчатый 48, масло растительное 10, уксус 4, маслины 23, зелень 3, соль. Выход 150.

4. Помидоры, фаршированные мясом и грибами. У помидоров срезают верхнюю часть и вынимают сердцевину. Солят, добавляют перец, уксус и дают стечь жидкости.

Шампиньоны отваривают в подсоленной воде и нарезают ломтиками.

Вареное мясо домашней птицы нарезают мелкими кубиками, смешивают с майонезом и грибами. Затем помидоры наполняют фаршем, выкладывают на блюдо, на каждый кладут по ломтику шампиньона и украшают зеленью петрушки.

Помидоры 177, мясо птицы жареное или отварное 40, шампиньоны 53, майонез 20, уксус 5, перец, соль, зелень 3. Выход 200.

5. Осетрина с салатом под ланспигом. Отваривают осетрнну. В формочку влиаают желе и дают ему застыть. Затем укладывают кусочки осетрины, украшают их отварнымн овощами, звливают охлвжденным желе и ставят иа холод. При подаче блюдо выкладывают на тарелку. Для этого форму на иесколько минут опускают в теплую воду и встряхивают. Отдельно подают майоиез.

Осетрина 125, морковь 25, картофель 45, горошек зеленый 24, желе 35, майонез 25, зелень 5.
Выход 175.

6. Пюре из фасоли. Белую фасоль замачивают, затвм отваривают до готовиости, откидывввют нв дуршлаг и протирают в горячем виде через сито. Когдв пюрв остынет, его перекладывают в керамическую посуду и растирают, добавляя поиемногу растительное масло, лимонныйй сок или лимоииую кислоту. Солят, смешивают с мелконврублениым луком.

Фасоль 80, масло растительное 15, сок лимонный 4, лук репчатый 24, соль.
Выход 150.

7. Яйца, фаршированные гусиной печенкой. Яйца отваривают вкрутую, очищают и разрезают адоль иа двв половины. Желтки выиимают, протирвют через сито, звтем рвстирают вместе с припущенной гусииой печеикой. Добавляют сливочное мвсло и солят. Все хорошо перемешиввют, иаполняют фаршем половиники яиц и укладывают иа блюдо иа листья свлата.

Яйцо 2, печенка гусиная 94, масло сливочное 10, салат зеленый 25, соль.
Выход 150.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

В ассортименте румыиских иациоиальиых первых блюд наиболее популярны бульоны, овощнывв супы и кнслые супы — чорбы.

Бульоны готовятся из говядины и птицы и заправляются маниой крупой, рисом, лапшой, мучными клецками, крупой, овощами и т. д.

Овощные супы готовятся с мучной аапрввкой или без нее. Очень часто супы с мучной заправкой подаются с гренками. Супы без мучной звпрввки авправляют

сливочным маслом, сметаной, яйцом или яйцом я сметаной вместе. Довольно широк в румынской кухне ассортимент своеобразных супов, которые готовят на мясном бульоне или овощном отваре. Для приготовления их используются различные овощи: тыква, кабачки, шпинат, кольраби, цветная капуста; бобовые: зеленый горошек, белая фасоль, горох, чечевица.

Особую группу составляют чорбы. Особенность их заключается в том, что они заправляются кислым настоем из пшеничных отрубей (боршом). Чорбы готовятся мясными и овощными. Для мясных чорб используется говядина, телятина, мясо домашней птицы (кур, уток, цыплят), баранина, субпродукты, птичьи потроха, рыба и т. д. Нередко мясные чорбы заправляют сметаной, яйцом, кладут в них рис или добавляют капустный рассол. Для овощных чорб готовят мучную заправку или заправляют их яйцом, сметаной.

8. Бульон с овощами. Морковь, петрушку и лук-порей нарезают мелкой соломкой, картофель — брусочками. Варят до готовности в процеженном мясном бульоне.

Морковь 15, петрушка 11, лук-порей 12, картофель 55.
Выход 300.

9. Бульон с картофельными клецками. Картофель отваривают, очищают от кожуры и протирают. Сливочное масло растирают, добавляют яйцо, муку, перец, солят, смешивают с картофелем и разделывают в виде шариков. Клецки панируют в муке и опускают в кипяток. Варят 10 мин, затем воду откидывают. При подаче в тарелку кладут клецки и заливают бульоном.

Картофель 50, яйцо 1/8, мука 4, масло сливочное 5, перец 0,01, бульон 250.
Выход 300.

10. Суп-пюре из моркови. Для приготовления этого супа можно использовать либо мясной бульон, либо овощной отвар.

Морковь и лук нарезают и пассируют с топленым маслом. Когда морковь размягчится, ее солят, добавляют сахарную пудру, зелень петрушки, нарезанный ломтиками картофель, заливают водой и варят под крышкой до готовности.

После этого овощи протирают через сито, добавляют бульон или овощной отвар и доводят до кипения. При подаче в суп кладут кусочек сливочного масла. Подают

с гренками из белого хлеба, нарезанными маленькими кубиками и поджаренными в масле.

Морковь 75, зелень петрушки 4, лук репчатый 10, картофель 55, сахар 2, масло топленое 3, масло сливочное 5, хлеб для гренок 50, масло 8.
Выход 300/30.

11. Суп по-румынски. Морковь, лук, петрушку нарезают соломкой и слегка пассируют, затем добавляют уксус или лимонную кислоту и прогревают.

В приготовленный куриный бульон кладут картофель и варят до полуготовности. После этого заправляют пассированными кореньями, мукой, красным перцем, солью и доводят до готовности.

Курица 153, картофель 206, морковь 25, петрушка 13, мука пшеничная 5, масло сливочное 10, уксус 3%-ный 5, перец красный 0,2, сметана 15, соль.
Выход 500.

12. Суп из помидоров с чесноком. Мелконарезанный репчатый лук пассируют на сливочном или растительном масле. Помидоры нарезают и вместе с луком тушат в закрытой посуде, на слабом огне. Когда помидоры размягчатся, кладут пассированные морковь, петрушку, промытый рис, добавляют бульон или овощной отвар, солят, прибавляют сахар. Варят 35 мин, пока не разварится рис. Затем все протирают через сито, добавляют рубленый чеснок и еще раз доводят до кипения, все время помешивая.

Помидоры 100, лук репчатый 14, масло сливочное 4, морковь 13, корень петрушки 7, рис 15, сахар 1, чеснок 5, соль, перец.
Выход 300.

13. Чорба овощная с мясом. В кипящий бульон закладывают капусту, картофель и варят до полуготовности, затем добавляют сладкий перец и зеленый горошек, снова доводят до кипения, добавляют поджаренные помидоры и варят. В конце варки добавляют пассированные коренья и за 5 мин до конца варки процеженный и прокипяченный борш или лимонную кислоту. При подаче посыпают зеленью петрушки.

Мясо 54, капуста свежая 50, картофель 137, морковь 25, лук репчатый 12, томат-пюре 15, масло топленое 10, перец сладкий 7, горошек консервированный 23, помидоры 51, борш 150 или кислота лимонная 0,75, зелень петрушки 3, соль, перец.
Выход 500.

14. Чорба с курицей. В кипящий крепкий куриный бульон закладывают промытый рис и варят до полуготовности. После этого заправляют пассированными кореньями, за 5 мин до конца варки добавляют борш или лимонную кислоту. Заправляют яйцом, сметаной.

При подаче посыпают мелкорубленой зеленью.

Курица 153, морковь 50, лук репчатый 24, яйцо 1/3, рис 10, масло сливочное 10, сметана 25, кислота лимонная 0,75 или борш 150, зелень 3.
Выход 500.

15. Чорба с карпом. Морковь, петрушку, репчатый лук нарезают мелкими кубиками и пассируют. Рис отваривают до полуготовности. Подготовленную рыбу нарезают на порционные куски кругляшом, припускают вместе с рисом и овощами на слабом огне, снимают пену, солят. Незадолго до готовности в чорбу вливают прокипяченный и процеженный борш, мелконарубленную зелень и доводят до кипения.

Можно подавать и в холодном виде.

Карп 152, лук репчатый 14, морковь 13, корень петрушки 11, рис 10, зелень 4, борш 150, специи, соль.
Выход 500.

16. Борш. Пшеничные отруби смешивают с кукурузной мукой, разводят холодной водой и заливают крутым кипятком. Когда смесь остынет, заквашивают закисшими отрубями или корочкой черного хлеба. Для аромата кладут вишневую веточку. Хорошо размешивают, накрывают полотенцем и ставят в теплое место на сутки для брожения. Готовый борш процеживают и добавляют в чорбу.

Отруби пшеничные 200, мука кукурузная 100, отруби закисшие 500, вода холодная 100, кипяток 4400, ветка вишни.
Выход 3500.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Разнообразен в румынской кухне ассортимент вторых блюд. Это кушанья из картофеля и овощей, макарон, крупы, яиц, муки, рыбы, мяса, домашней птицы. Наиболее распространены следующие блюда: чулама (мясо, грибы или овощи в мучном соусе), мусака (запе-

каика из овощей с рубленым мясом), фригзруй (вид шашлыка из различного мяса), ангемахт (вареное мясо, главным обрвзом птица, под кислым соусом) и др.

17. Мусака из картофеля с овощвми. Очищенный картофель нарезают на долькн, заливают слегка подсоленной водой и аарят до готовности. Затем сливают отвар, картофель протнрают горячим, добавляют сливочное масло н тщательно перемешнвают, после этого добавляют понемногу горячее молоко, ставят нв огонь н аыбнвают, прогревают, солят.

Отдельно отварнвают морковь и петрушку и протирают. Репчатый лук тонко шинкуют, пассируют в небольшом колнчестве топленого сала, добввляют протертые морковь н петрушку, солят. Противень смазывают топленым салом, посыпают молотымн сухарямн н укладывают на дно слой картофельного пюре. Сверху кладут протертые оаощн н прикрывают нх оставшимся пюре. Затем смазывают томатом-пюре, разведенным водой, и запекают а жарочном шкафу. Готовую мусвку нврезают на порции н полнвают слнвочным маслом.

Картофель 206, молоко 10, масло сливочное 20, морковь 26, лук репчатый 48, петрушка 16, сало топленое 3, сухари 4, томат-пюре 10, соль.
Выход 220.

18. Баклажаны по-португальски. Небольшие баклажаны нарезают кружочками толщиной в 1 см, обдают кипятком, откндывают нв сито, дают стечь воде, солят н клвдут под пресс нв 20 мнн.

На сливочном масле пвссируют мелконврезанный лук, добввляют разрезанные пополам помидоры, мелкошинкованное перо зеленого чеснокв, чабрец, лавровый лист, соль, перец, сахар н тушат прнмерно полчаса, пока соус не загустеет.

Подготовленные кружочкн бвклвжанов обсушивают на полотенце, панируют в муке н поджарнвают а сале. Соус протирают через снто, налнвают немного нв дно порционного глнняного горшочка, уклвдывают ряд ломтиков брынзы, прикрывают нх кружочками баклажанов, затем снова кладут брынзу н баклвжаны до тех пор, пока горшочек не заполннтся. После этого звлнвают оставшимся соусом, посыпвют тертой брынзой, смешанной с молотыми сухврями, сбрызгивают мвслом и запекают в жарочном шквфу. Подвют в порционном горшочке.

Баклажаны 200, брынза 30, мука 8, сало топленое 8, лук репчатый 20, помидоры 100, чеснок зеленый 3, сахар 2, масло сливочное 6, сухари 2, чабрец, перец, лист лавровый, соль.
Выход 220.

19. Макароны спагетти. Из муки, топленого сала, воды с добавлением желтка и соли замешивают пресное тесто, раскатывают его тонким пластом и укладывают в глиняную форму, покрыв дно и стенки. Часть теста оставляют для того, чтобы прикрыть форму.

В подсоленной воде отваривают макароны и откидывают их на дуршлаг.

Из масла сливочного, пассированной муки, яиц и бульона готовят смесь средней густоты, заливают ею макароны и добавляют отваренные или припущенные в масле грибы. Солят, укладывают все в форму, посыпают тертой брынзой, прикрывают круглым пластом оставшегося теста и, смочив края, защипывают его. После этого запекают макароны в жарочном шкафу. Готовые макароны выкладывают на блюдо. Можно подавать с салатом.

Макароны 50, масло сливочное 8, мука 6, яйцо $^1/_4$, грибы шампиньоны 22, брынза 15, соль; для теста: мука 25, яйцо (желток) $^1/_4$, сало топленое 8, соль.
Выход 250.

20. Мясо, тушеное с соусом «Мадера». Для приготовления этого блюда используется вырезка. Ее нарезают на порционные куски и маринуют в течение 1—2 ч с растертым чесноком. Затем куски мяса обжаривают до полуготовности и тушат до готовности в соусе «Мадера». Подают с картофелем «фри» и украшают зеленью.

Говядина 215, чеснок 3, соус «Мадера» 150, картофель «фри» 150, зелень 3.
Выход 100/300.

Приготовление соуса. В готовый красный соус добавляют вино «Мадера», доводят до кипения и заправляют сливочным маслом.

Соус красный 900, вино «Мадера» 100, масло сливочное 70.
Выход 1000.

21. Свинина отбивная в тесте. Из свиной корейки нарезают котлеты с косточкой, зачищают их, отбивают, солят и перчат и обжаривают на гратаре до готовности. Затем готовят тесто (кляр) из муки, яиц с добавле-

нием молока, сахара и соли, обмакиввют в тесто котлету и обжариввют в масле.

На гарнир подают консервированные фрукты, салат из капусты, соленые огурцы и зеленый горошек.

Саиинна (корейка) 173, масло топленое 10, масло сливочное 10, мука пшеничная 15, яйцо 1/4, сахар 1, молоко 15, фрукты консервированные 136, салат нз капусты 30, огурцы соленые 38, горошек зеленый 30, зелень 5.
Выход 120/190.

22. Цыплята с фасолью. Цыпленка рубят на порцнонные кускн н слегка обжариввют в масле илн топленом свле, добавляют муку н пасснрованный лук. Фвсоль стручковую очищают н укладывают на цыпленкв, влнвают немного мясного бульона и тушат под крышкой. Незадолго до готовности добавляют томат-пюре.

Готовую фвсоль выкладывают нв блюдо, нв нее клвдут цыпленка, поливают соусом н укрвшают зеленью.

Цыпленок 210, фасоль стручковая 190, лук репчатый 30, масло сливочное 20, мука 3, томат-пюре 3, зелень 3, соль.
Выход 300.

23. Мититеи. Гоаядину вместе с жиром пропускают через мясорубку 2—3 раза, солят н ставят в холодное место нв 2—3 ч. Затем добавляют молотый перец, толченый тмнн, питьевую соду. Отдельно толкут чеснок с солью, размешивают с небольшнм колнчеством мясного бульона, процеживвют и влнвают в мясо. Из прнготовленной мвссы формуют мититеи в внде небольших сарделек одинвковой величнны. Обжаривают на грвтаре.

Во время жаренья сбрызгнввют митнтен мясным бульоном.

Нв гарнир подают нвтуральные овощи нли овощные салаты.

Говяднпа 166, жнр гоаяжий 27, чеснок 1, перец красный 0,1, сода 1, тмин 0,5, соль.
Выход 100.

24. Шашлык из печени (фригэруй). Печенку зачищают, нарезают ломтнкамн толщиной 15—20 мм, в затем каждый ломтнк иа небольшне (прнмерно 3 см) квадратнки. Слегка посыпают молотым перцем. Разогревают слнвочное мвсло вместе с растительным, клвдут иа сковороду печенку и, подрумянив с обеих сторон, снимвют с огня. Затем наннзывают по четыре кусочка печенки на небольшие швмпуры, чередуя нх с лом-

тиками сала, и обжарнвают на гратаре. Солят перед коицом жареиья. Подают с гарниром из овощей и салатом.

Печенка 133, масло слиаочное 5, масло растительное 2, сало свиное 18, перец 0,05, соль.
Выход 100.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

25. **Яичница-глазуиья по-румыиски.** В кастрюлю с кипящей водой добавляют уксус из расчета 20 г на 1 л воды. Яйца разбивают, осторожно вводят в кипящую воду (вода ие должиа снльио кнпеть), держат 3 мин, пока ие сварится белок (желток должен остаться полужидким). Затем яйца осторожно выиимают шумовкой, выкладыввют иа блюдо и заливают разогретым сливочиым маслом. Можно подавать с поджаренным луком.

Яйцо 2, масло сливочное 10.
Выход 85.

26. **Яичница-глазуиья со сметаиой.** В порциоииой сковородке растаплнвают сливочное масло, выпускают яйца и поджариввют до полуготовности. Затем залнвают сметаной, солят и доводят до готовиостн в жарочном шкафу.

Яйцо 2, масло сливочное 8, сметана 25, соль.
Выход 100.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

27. **Крем ваиильный.** Молоко кипятят с свхаром и ваиилью. Яйца взбивают н поиемиогу вливают в ннх молоко с сахаром при температуре 75—80°, процеживают. Полученную смесь разливают в формочки, ставят их иа противень с водой, уровеиь которой должеи доходить до половииы высоты формочек. Противеиь ставят в жарочный шкаф и выдерживают, пока крем ие загустеет. Вода в противие должна кипеть очеиь слабо. Готовый крем выиимают из жарочного шкафа и дают остыть, ие вынимвя формочек из воды. Затем формочки ставят на холод.

Подают со взбитыми сливкамн.

Молоко 750, яйцо 3, сахар 150, ванилин 0,15.
Выход 1000

28. Белки в шоколаде. Белки взбивают в пену, добавляя в них сахар до тех пор, пока они не загустеют. С помощью кондитерского мешка выпускают шарики в широкую кастрюлю с кипятком на 2—3 мин, периодически переворачивают их, не давая воде закипеть. Затем выкладывают шумовкой на сито, дают стечь воде.

Отдельно растирают желтки с сахаром и картофельным крахмалом, вливают в них разведенное в молоке какао и ставят, помешивая, на слабый огонь, чтобы смесь загустела.

Выкладывают белки на блюдо, заливают шоколадной смесью и посыпают толченым миндалем, жареным с сахаром.

Для белков: яйцо (белок) 2, сахарная пудра 15; для шоколадной смеси: яйцо (желток) 1, сахар 38, крахмал картофельный 5, молоко 150, какао 30, миндаль 35, сахар 10. Выход 300.

Блюда и напитки, рекомендуемые туристам из Румынии.

Румынам можно предложить любое блюдо европейской кухни. Однако не следует включать в меню блюда из рубленого мяса и баранины. Следует помнить также, что румыны не едят киселей, хлеб употребляют только пшеничный. Румыны очень любят соленые и маринованные овощи, поэтому рекомендуется широко использовать их в качестве гарнира ко вторым блюдам.

Кроме того, необходимо ставить на стол холодную минеральную воду (не менее одной бутылки на человека).

Из блюд отечественной кухни туристам из Румынии можно рекомендовать следующие:

из холодных закусок: масло с сыром, различные салаты из свежих овощей, колбасы, ветчину с консервированными овощами, рыбу под маринадом, мясное ассорти, жареную курицу;

из первых блюд: бульоны с рисом, манной крупой, клецками, суп-лапшу с курицей, борщи, овощные супы;

из вторых блюд: блюда из жареного натурального мяса, вырезки, свинины; шашлыки, жареные цыплята, куры, утки, гуси, отварную и жареную рыбу, яичницы, омлеты натуральные и с гарниром;

на десерт: компоты из свежих и консервированных

фруктов, мороженое, свежие и печеные фрукты, кондитерские изделия.

После обеда обязательно подается черный кофе.

Вопросы для повторения

1. Каковы характерные особенности румынской национальной кухни?
2. Какие виды продуктов используются в ней?
3. Как готовятся холодные закуски: салат из белокочанной капусты с сельдью, салат из фасоли, помидоры, фаршированные мясом и грибами?
4. Какова технология приготовления осетрины с салатом под ланспигом; яиц, фаршированных гусиной печенкой?
5. В чем характерные особенности технологии приготовления первых блюд румынской кухни?
6. Как готовят бульоны с овощами и картофельными клецками?
7. Какова технология приготовления супа-пюре из моркови, супа по-румынски?
8. Как готовят румынский борщ, суп из помидора с чесноком, чорбу с карпом?
9. Какова технология приготовления блюд из овощей: баклажанов по-португальски, мусаки из картофеля с овощами?
10. Как готовят мясо, тушеное с соусом «Мадера», свиную отбивную в тесте, цыплят с фасолью?
11. Как готовят мититеи и шашлык из печенки?
12. Какова технология приготовления блюд из яиц: яичницы-глазуньи, яичницы со сметаной?
13. Как готовят сладкие блюда: крем ванильный, белки в шоколаде?
14. Какие блюда и напитки можно рекомендовать туристам из Румынии?





Чехословацкая национальная кухня отличается большим разнообразием используемых продуктов. Она включает в себя значительное количество блюд из свинины и продуктов ее переработки (ветчина, сосиски), кур и овощей (картофеля, капусты и т. д.). Широко распространены блюда из натурального мяса, телятины, дичи, а также молочные продукты: сливки, сметана и др. Блюда из рыбы распространены меньше, их подают главным образом в холодном виде под маринадом или майонезом. Блюда из баранины и рубленого мяса почти не готовятся. Режим питания у чехословаков трехразовый: легкий завтрак, обильный обед и плотный ужин.

Наиболее характерной чертой чехословацкой национальной кухни является широкий ассортимент холодных блюд и закусок. Среди них различные овощные салаты (из красного перца, помидоров, редиса, латука, капусты), заправленные майонезом, сметаной или приправленные уксусом с сахаром, лимонным соком, фаршированные помидоры, огурцы. Следует отметить, что чехословацкие кулинары используют майонез не только для приготовления холодных блюд и закусок, но и для вторых горячих блюд, многих супов.

Большой популярностью в качестве закуски пользуются бутерброды (канапе) с различными бутербродными массами, которые называются помазанками.

Бутерброды с помазанкамн нз хренв, плавленого сыра, редиса, сыра, баклажанов оформляются с большим вкусом, нзобретательностью н являются украшением любого стола.

Еще одна особенность чехословацкой кухнн — нспользованне мукн для прнготоалення разлнчных блюд, мучных н кондитерскнх нзделнй. Наиболее хвpактерны для чехословацкой кухнн кнедлнкн. Их делают нз пресного нлн кнслого теста, начнняют чаще асего слнвами, ягодамн нлн повндлом нлн варят в подсоленной воде, посыпают маком н полнвают маслом. Кнедлнкн нз кнслого теста подают обычно с подлнвкой нлн капустой к мясу. Очень популярны также кнедлнкн нз сырого нлн отварного картофеля.

Из теста готовят лепешкн, булкн, калачн, блнны, пышкн. Многие нз этнх нзделнй аедут свою родословиую от разлнчных старнннных празднячных обрядов: сяадебный калач, мартнкскне рогалнкн, которые пекли в день саятого Мартнна, кренделн н другне фигурные нзделня нз мукн.

В ассортнменте кондитерскнх нзделнй пнрожные, печенье, торты. Шнроко нспользуя песочное, слоеное н другое тесто, чехослоаацкне кулннары прнменяют для его прнготовлення санное сало, растительное масло, маргарнн, реже слнаочное масло. Как правило, чехословацкие кондитерскне нзделня отлнчаются небольшимн размерамн н весом (40—60 г).

Из пераых блюд для чехословацкой кухнн нанболее характерны картофельный суп, суп прозрачный нз кур с лапшой, бульон с яйцом, супы с разлнчнымн овощамн: моркоаью, цветной капустой, луком-пореем, горохом нлн фасолью. Многие нз ннх готовятся на овощном отааре н заправляются льезоном нз молока н желтков.

Самые популярные мясные блюда помнмо жареной санннны с кнедлнкамн н тушеной капустой — это чевабчнчи, ражннчн, шннцелн, карловарскнй рулет; нз птнцы — жареный гусь с кнедлнкамн; нз рыбы — жареный карп. Гарнпры ко аторым блюдам чаще готоаят из овощей (капуста, картофельный салат н др.).

Чехословацкне кулннары шнроко нспользуют разнообразные спецнн н пряные овощи — нмбнрь, майоран, тмнн, петрушку, сельдерей, мускатный орех, лук, красный н душистый перец н т. д.

Из горячих напитков у чехов наиболее популярны натуральный кофе, чай с ромом.

Большой популярностью пользуется пиво, особенно пльзеньское.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

При приготовлении холодных закусок и бутербродов необходимо помнить следующее: мясные продукты для закусок нарезаются тонкими ломтиками и подаются с овощным гарниром.

При приготовлении бутербродов на хлеб кладут салат, затем основной продукт, который украшается сеткой из майонеза.

Для улучшения вкуса и получения более устойчивого майонеза в него добавляют крепкий ланспиг. При этом ланспиг вливают в майонез тонкой струей при быстром помешивании, затем майонез взбивают на холоде. Соотношение майонеза и ланспига 1:3. Для получения крепкого ланспига в 1 л мясного бульона добавляют 40 г желатина.

1. Помазанки из плавленого сыра. Плавленый сыр растирают с маслом и соединяют с приготовленным молочным соусом. В смесь добавляют мелконарезанные лук, укроп, молотую паприку (красный перец), соль и все тщательно перемешивают. При подаче бутерброды посыпают мелконарезанными луком и укропом.

Сыр плавленый 25, молоко 15, масло 5, лук 5, паприка 0,5, мука 2, лук зеленый 3, укроп 3, соль.
Выход 50.

Помазанки из яиц. Сваренные вкрутую яйца мелко рубят, добавляют мелконарезанную ветчину, колбасу, копченую корейку, соединяют со взбитым маслом или майонезом, добавляют лимонный сок.

Яйцо 1/2, ветчина 7, колбаса вареная 11, корейка копченая 6, майонез или масло 10, сок лимонный 3, соль.
Выход 50.

2. Витки из ветчины заливные. Ветчину нарезают широкими ломтиками, на каждый ломтик из кондитерского мешка выпускают ветчинный мусс, завертывают ветчину трубочкой, сверху украшают нарезанным вареным яйцом, красным перцем, зеленью и заливают мяс-

ным желе (ланспиг). Затем витки ставят на холод. Перед подачей блюдо нарезают на порции.

Ветчина (окорок) 76, ланспиг 100, мусс ветчинный 50, яйцо 1. Выход 250.

Приготовление ветчинного мусса. Ветчину пропускают через мясорубку с частой решеткой 3—4 раза, массу протирают через сито и хорошо взбивают. Затем добавляют взбитые сливки (30 или 20%-ные), перец, сливочное масло, тщательно перемешивают и ставят на холод.

Ветчина 813, сливки 150, масло сливочное 200, перец красный молотый 0,5.
Выход 1000.

3. Медальоны из паштетного мусса. Печеночный мусс выпускают из кондитерского мешка на блюдо, украшают очищенными ломтиками апельсина и зеленью, заливают желе и ставят на холод. При подаче порции медальонов красиво вырезают.

Мусс печеночный 100, апельсины (очищенные) 20, желе 30, зелень 3.
Выход 150.

Приготовление печеночного мусса. Печень, свинину и ветчину вместе с луком и морковью жарят до готовности, затем все пропускают через мясорубку с частой решеткой 3—4 раза. После этого массу протирают через сито, добавляют сливочное масло, сливки и вино и тщательно взбивают.

Ветчина 130, печенка говяжья 670, свинина 218, сливки 87, лук репчатый 24, морковь 10, масло сливочное 174, вино 35, перец черный молотый, соль.
Выход 1000.

4. Салат французский. Ветчину, вареный картофель, яйца, морковь, очищенные от кожи и семян огурцы нарезают мелкими кубиками, добавляют зеленый горошек, солят, перемешивают и заправляют майонезом, укладывают горкой в салатник и украшают зеленью.

Ветчина 33, яйцо 1/2, картофель 34, морковь 12, огурцы соленые 20, горошек зеленый 32, майонез 30, зелень 6, соль.
Выход 150.

5. Салат влашский. Ветчину, вареное мясо, вареный картофель, яблоки, соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян, шинкуют соломкой, заправляют майоне-

зом, укладывают а салатник, украшают яйцом, зеленым горошком, огурцом и зеленью петрушки.

Ветчина 39, мясо 65, яблоки 15, картофель 24, фрукты маринованные 42, огурцы соленые 17, горошек зеленый 9, яйцо $^1/_8$, майонез 25, зелень 5, соль, перец.
Выход 150.

6. Конвертики по-чешски. Ветчину нарезают тонкими ломтиками, сворачиаают конвертиками и кладут в них французский салат. При подаче конаертикн укладывают на закусочную тарелку и украшают маринованными фруктами.

Ветчина 99, салат французский 60, фрукты маринованные 50.
Выход 185.

7. Салат пражский. Салат алашскнй укладывают а салатник н украшают яйцом, аетчиной, нарезанной тонкимн ломтикамн, икрой, шпротамн, майонезом и зеленью петрушки.

Ветчина 33, шпроты 16, яйцо $^1/_2$, икра зернистая 5, салат влашский 80, майонез 10, зелень петрушкн 3.
Выход 150.

8. Яйцо «мухомор». Вареное яйцо покрыaают лансиигом, смешанным с полоаиной нормы майонеза. На яйцо сверху иадевают полоаину помидора н выпускают на него нз конаерта точечкамн майонез, придавая анд мухомора.

Яйцо 1, помидоры свежие 24, желе 10, майонез 10.
Выход 80.

9. Коктейль из крабоа. Помидоры нарезают тонкими ломтикамн, кладут иа них крабы, полиаают майонезом н оформляют лимоном.

Крабы 75, майонез 15, помидоры свежие 47, лимон 10.
Выход 130.

10. Медальон из крабов. В измельченные крабы добавляют майонез, сливки, мелконашинкованное яйцо, лимон, заливают желе. Всю массу перемешивают н раскладывают в формочки, которые ставят в холодиое место. При подаче украшают зеленью петрушки.

Крабы 63, желе 50, слнвки 15, майонез 10, яйцо $^1/_4$, лимон 10, петрушка 6.
Выход 150.

11. Судак под майоисзом. Филе отвариого судака без костей охлаждают, укладывают на тарелку в виде ромбика, поливают майоиезом, а сверху — тонким слоем

рыбного желе. Украшают припущенным черносливом и зеленью.

Судак 188, желе 20, майонез 40, чернослив 13, зелень 4. Выход 170.

12. Галантин из судака. Филе отвврного судака (можно использоввть и другую рыбу: треску, морского окуня и др.) без костей пропускают через мясорубку. В фарш добавляют майонез, сливки, зеленый горошек, мелконарубленное яйцо, половину нормы ланспига, мелкорубленую зелень, все перемешивают и ставят на холод для застывания. Загустевшую массу выкладывают на смоченный водой пергамент, завертывают в виде рулета и вновь ствят нв холод нв 25—35 мнн.

После этого рулет развертывают и нарезают на порции. Каждую порцию галаятина укрвшают маринованиым красным перцем, обланшировввным репчатым луком, огурцами. Сверху покрывают остввшнмся ланспигом и ставят до подачи на холод. Блюдо подлежит быстрой реалнзации.

Судак 190, мвйонез 20, слиаки 20, яйцо $^1/_5$, горошек зеленый 15, желв готовое 40, огурцы соленые 12, перец крвсный маринованный 17, лук репчатый 12, зелень 5. Выход 200.

13. Цыпленок с ланспнгом. Обработанного цыпленка обжврнввют основным способом до готовности и охлаждают. Затем украшают маринованным перцем, нашинкованным кольцами луком и огурцами. Заливают ланспигом и ставят до подачи в холодильник.

Цыпленон 162, жир 5, желе готовое 20, перец нрасный маринованный 12, огурцы соленые 13, лук репчатый 12, зелень 3. Выход 125.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Первые блюда в чехословацкой национальной кухне заннмают вндное место. Для приготовления их используются различные бульоны: из говядины, свинины, телятины, потрохов, птицы, пресноводной и морской рыбы, а также отвары из одного илн нескольких видов овощей. Наибольший удельный вес среди первых блюд падает на пюреобразные супы. Онн готовятся с наполнителями нз овощей с добавлением мяса, нарезанного кубиквми. Бульоны подают с яйцом, овощами, лапшой, рисом, вермншелью.

Широк ассортимент супов, заправленных мучной пассировкой. Для того чтобы улучшить качество супа, в него добавляют масло, желтки, сметану, зелень.

Одной из особенностей чехословацкой кухни является использование при варке супов экстракта суповых кореньев. Экстракт вводится в готовый бульон, причем в таком количестве, чтобы он не заглушал вкус бульона.

Другая особенность — использование для улучшения качества супа дрожжей. Свежие дрожжи предварительно поджаривают в масле, а сушеные размешивают в готовом супе. Свежих дрожжей на тарелку супа идет примерно 10 г, сушеных — 4 г.

14. Бульон с яйцом. Готовят мясной крепкий бульон. При подаче выпускают в него тщательно отделенный от белка желток и, не размешивая, подают потребителю.

Бульон 300, яйцо (желток) 1.
Выход 1/300.

15. Суп франкфуртский. Мелко рубят лук и пассируют его до золотистого цвета, добавляют пассированную муку, разводят бульоном и кипятят. В конце варки добавляют молоко и обжаренные сосиски, нарезанные тонкими кружочками.

Сосиски 18, бульон 300, сало свиное 12, лук репчатый 15, мука 15, молоко 25.
Выход 300.

16. Суп прозрачный из кур. Готовят прозрачный куриный бульон. Добавляют в него зеленый горошек и проваривают 5 мин. При подаче кладут сваренную отдельно и промытую лапшу и кусочек курицы.

Бульон 300, куры 103, морковь 25, лук репчатый 24, горошек зеленый 5, лапша 15.
Выход 350.

17. Суп-гуляш. Готовят красную мучную пассировку на сале, разводят ее бульоном, добавляют тмин, кипятят и процеживают. В процеженный суп кладут сырой, нарезанный кубиками, картофель, отварное мясо, нарезанное кубиками, добавляют чеснок, растертый с салом, и доводят до готовности. Перед подачей суп-гуляш посыпают рубленой зеленью.

Мясо отварное 109, шпик 12, сало свиное 12, лук репчатый 24, чеснок 3, мука 12, картофель 37, перец черный или красный по вкусу, тмин.
Выход 350.

18. Суп картофельный с грибами. Коренья (морковь, сельдерей), репчатый лук нарезают соломкой и пассируют. Грибы замачивают, отаарнивают и нарезают соломкой. Картофель нарезают дольками, опускают в кипящий отаар и варят до полуготовиости. Муку пассируют, кладут в иее тмин, грибы, пассированные коренья с луком и тушат в течение 5—8 мин, соединяют с супом и доводят до готовиости.

В готовый суп кладут растертый с солью чеснок, мелкоиарублениую зелень петрушки и заправляют экстрактом кореньев.

Морковь 25, сельдерей 29, картофель 206, лук 12, мука 3, тмин 0,2, грибы сушеные 7, чеснок 1, соль 3, экстракт кореньев 2.
Выход 300.

19. Суп из рубца. Рубец обрабатывают, промывают, опускают в холодную воду, солят и доводят до кипения. Затем воду сливают, снова заливают холодную, солят и варят рубец до мягкости. Готовый рубец нарезают соломкой и кладут в отаар. Красной мучной пассировкой на жире заправляют суп, кладут майоран, паприку, пассированные коренья и лук и доводят до готовности. После этого заправляют суп чесноком, растертым с солью. При подаче посыпают зеленым луком или зеленью петрушки.

Рубец 96, морковь 25, сельдерей 29, жир свиной 8, мука 15, соль 3, чеснок 2, майоран 3, лук репчатый 24, паприка 4, лук зеленый 7 или зелень петрушки 6.
Выход 300.

20. Суп из овсяных хлопьев. Овсяные хлопья пассируют, заливают бульоном и варят до готовности. Затем добавляют бульон, кладут очищенные и мелконарезанные пассированные овощи, солят и варят 20 мин. Готовый суп заправляют льезоном из желтков и молока. При подаче суп посыпают мелконарубленной зеленью.

Морковь 25, сельдерей 29, хлопья овсяные 20, жир свиной 8, молоко 20, яйцо 1/2, картофель 69, зелень петрушки 3, соль.
Выход 300.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

В ассортименте вторых блюд чехословацкой кухни — блюда из овощей: спаржи, савойской капусты, приготовленной различными способами (отварная, тушеная с

яйцами), цветной капусты под соусами, жареной в сухарях и а кляре, запечениой с томатом-пюре, огурцы тушеные и фаршированиные мясом и др. Особенно широк ассортимент блюд из картофеля.

Вторые горячие мясные блюда готовят в основном нз натурального мяса.

К панированным изделиям из мяса, овощей и рыбы, приготовлсным в жареном внде, часто подают холодный соус «тартар» (майонез с рублеными огурцами или корнишонами).

БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ

21. Кнедлики из сырого картофеля. Картофель очищают и измельчают на мелкой терке. Часть образовавшегося сока сливают. Затем добавляют и массу муку, яйца, соль и замешиваают тесто. После этого смоченной в аоде ложкой отделяют небольшие кусочки теста и опускают их а кипящую подсоленную воду. Варят 6—8 мин, осторожно помешивая. При подаче кнедлики полиааают растопленным саиным салом с жареным луком. Отдельно подают каашеную капусту.

Картофель 206, яйцо 1/4, мука 60, сало 10, соль 3.
Выход 200.

22. Кнедлики из вареиого картофеля. Картофель отааривают а кожуре, охлаждают и очищают. Затем протирают, добааляют муку, манную крупу, яйца и тщательно перемешиааают массу. После этого формуют продолгоаатые колбаски, опускают их а подсоленную кипящую аоду и аарят 15—18 мин. Подают со свиным жареным салом.

Картофель 207, крупа манная 10, яйцо 1/4, сало свиное 15, соль 3, мука 5.
Выход 200.

23. Баклажаны, жаренные в кляре. Баклажаны очищают от кожицы и нарезают ломтиками. Из яиц, муки и молока замешиааают тесто (кляр). Ломтики баклажанов солят, обмвкивают в кляре и жарят в большом количестве разогретого жира. Подают баклажаны горячими с картофельным пюре.

Баклажаны 118, яйцо 1/2, мука 20, молоко 25, масло растительное 30, соль
Выход 170

24. Картофель, запеченный с яйцами. Картофель отваривают в слегка подсоленной воде, охлаждают, очищают и нарезают кружочками. Отваривают вкрутую яйца, очищают и также нарезают кружочками. После этого на противень укладывают половину картофеля, смазывают его сметаной, сверху кладут ряд яиц, а на них остальной картофель. Верхний ряд картофеля снова смазывают сметаной и посыпают тертым сыром. Затем запекают картофель в жарочном шкафу.

Картофель 267, сметана 100, яйцо $1\frac{1}{2}$, сыр 20, соль.
Выход 330.

25. Омлет со шпинатом. Отделяют желтки от белков и растирают вместе с солью и небольшим количеством горячей воды. Затем добавляют тщательно вымытый и мелконарубленный сырой шпинат. Из белков с добавлением небольшого количества холодной воды взбивают густую пену и осторожно смешивают ее со шпинатом и желтками.

После этого омлет поджаривают в жире на разогретой сковороде, сворачивают и сразу же подают.

Шпинат 135, яйцо 2, масло 20, вода горячая 15, вода холодная 15, соль.
Выход 150.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

26. Судак жареный. Судака разделывают на чистое филе, без кожи и реберных костей, и нарезают на порции. Затем солят, сбрызгивают лимонным соком или уксусом и панируют в муке. Подготовленную рыбу кладут на разогретую сковородку с маслом, жарят по 4—5 мин с каждой стороны.

Готового судака перекладывают на разогретую тарелку, поливают образовавшимся при жаренье соком, гарнируют жареным картофелем и украшают рубленой зеленью петрушки и нарезанным дольками лимоном.

Судак 302, мука 10, масло сливочное 20, лимон 15, зелень петрушки 6, сок лимонный или уксус 7, соль.
Выход 145.

27. Гаше из рыбы. Для приготовления гаше используют как пресноводную, так и морскую рыбу.

Рыбу разделывают на филе с кожей без костей и мелко рубят, солят, перчат, добавляют мелкорубленый

чеснок, яйцо, заливают молоком, добавляют молотые сухари (масса не должна быть слишком густой).

После этого гаше выкладывают на смазанный жиром противень, сбрызгивают сверху жиром и запекают в жарочном шкафу.

Судак 284, яйцо 1/4, молоко 80, сухари 12, масло 15, чеснок 2, перец, соль.
Выход 230.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

28. Карловарский рулет. Телятину нарезают широкими пластами, отбивают, солят, кладут на мясо тонкие ломтики шпика, вареную копченую грудинку или ветчину. После этого смазывают слегка поджаренными на масле и предварительно охлажденными взбитыми яйцами, а сверху посыпают мелконарезанными солеными огурцами. Затем мясо сворачивают рулетом, перевязывают ниткой и обжаривают с двух сторон на разогретой сковороде. После этого рулет перекладывают в сотейник, добавляют немного бульона или воды и доводят до готовности в жарочном шкафу, периодически поливая мясным соком. В образовавшийся при жаренье сок добавляют пассерованную муку и приготавливают соус. Подают с отварным или жареным картофелем, тушеными овощами, салатом.

Телятина 273, шпик 31, грудинка копченая 67 или окорок 63, огурцы соленые 38, яйцо 1/2, масло сливочное 20, мука 3, соль 3.
Выход 180/50.

29. **Ражничи.** Свиное мясо нарезают небольшими ломтиками, слегка отбивают и солят. Каждый кусок смазывают растительным маслом и жарят на гриле или слегка смазанной жиром сковороде по 3 мин с каждой стороны. Подают ражничи с ржаным хлебом, посыпав мелкорубленым луком.

Свинина 173, масло растительное 12, лук 13, соль.
Выход 100/10.

30. **Чевабчичи.** Свинину пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец и тщательно перемешивают. Затем из фарша формуют мелкие биточки толщиной 2 см, панируют их в муке и жарят с двух сторон на смазанной жиром сковороде.

Свинина 154, шпик 3, мука 6, перец 0,05, соль.
Выход 100.

31. Испвиская «птичка». Мякоть говядины нарезают нв порционные куски, тонко отбивают, солят. Одну сторону кусочка мясв намазывают горчицей, на нее кладут тонконарезанную ветчину, ломтик соленого огурца, рубленые вареные яйцв, пассированный репчатый лук, заворачивают в виде зраз н перевязывают ниткой. Затем зразы кладут в сотейннк, вместе со шпиком обжаривают в жарочном шкафу. После этого добавляют бульон и тушат до готовности.

Готовые «птички» вынимают из сотейника, а из оставшегося сока приготовляют соус, добавив в него пассированиую муку. К этому блюду на гарнир подают отварной рис или кнедлики с соусом.

Говядина 215, сало топленое 15, шпик 11, ветчина 26, яйцо 1/4, мука 10, огурцы соленые 25, лук репчатый 36, горчица с повышенным содержанием сахара 10, кнедлики 150, соль.
Выход 135/150/75.

32. Жаркое из говядины (пикантное). Пассируют мелконарубленный лук. Подготовленные крупные куски мяса солят, посыпают перцем, кладут в кастрюлю с пассированным луком и обжаривают до образования румяной корочки. Затем добавляют немного бульона и ставят в жврочный шкаф. Тушат под крышкой до полуготовности, периодически доливвя бульон или воду, добавляют нашинкованную морковь и тушат до готовности. В полученный после тушения сок кладут нарезанные соломкой очищенные соленые огурцы, доводят до кипения, добавляют пассированную муку, разведенную водой или бульоном, и проварнвают. Готовое жаркое нарезают ив порции, зВливают соусом и прогревают. На гарнир подают обыкновенные нли сдобные кнедлики илн овощной салат.

Говядина 226, масло сливочное 20, лук репчатый 24, морковь 25, огурцы соленые 60, мука пшеничная 4, перец, соль.
Выход 100/75.

33. Моравский шницель. Из свиной корейки нарезают порционные куски шницелей, тонко отбивают их, солят н перчат. Из яиц с добввлением зелёного горошка, ветчины, нарезанной кубиками, приготовляют омлет в форме прямоугольника, который заворачивают в свинину (в виде отбивных зраз). Затем шницель панируют в муке, льезонят, панируют в сухарях и жарят в большом количестве жира. При подаче на жареный картофель

укладывают шницель, на него дольку лимона и сверху влашский салат.

Свинина 145, мукв 5, яйцо 1/5, сухари панировочные 10, жир 15, перец, соль; для омлета: ветчина 26, горошек зеленый 15, яйцо 4/5; для гарнира: картофель «фри» 100, салат влашский 60, лимон 10.
Выход 160/170.

34. Шницель пражский. Из яйца, мукн н молока готовят жндкое тесто (кляр). Затем добавляют в него веленый горошек и ветчнну, нарезанную мелкимн кубиками.

Телятину нарезают одним куском на порцию, пвнируют в подсоленной муке, обмакивают а кляр н жарят на раскаленной сковороде а жире. Прн подаче на жареный картофель укладыаают шницель, на него дольку лимоиа, нааерху влашский салат. Блюдо украшают зеленью петрушки.

Телятина 189, сало свиное 25, яйцо 1/3, молоко 25, горошек зеленый 13, ветчина 13, мука 15; для гарнира: картофель «фри» 150, лимон 10, салат влашский 30.
Выход 160/190.

35. Бифштекс из филе (венский). Порционные куски мяса (тонкий край) иадрезают по краям, отбиааот, подворачиааот края, придают нм округлую форму, солят, посыпают перцем и мукой, кладут иа разогретую скоаороду с салом и обжаривают по 4 мнн с каждой стороны. На оставшемся жире пассируют муку, разводят ее небольшим количеаом бульона н кипятят. В готовый соус кладут слиаочное масло н залнвают им бифштексы. Оформляют бифштекс поджарениым луком «фри», иарезаниым кольцами.

На гаринр подают отварной картофель, картофель жареный из отаарного, картофель, жареиный ао фритюре (брусочками или стружкой), рис, тушеные оаощи, шпинат, салат.

Гоаядина 215, сало свиное 25, масло сливочное 10, лук репчатый 24, мука пшеничная 4, перец, соль.
Выход 100/75.

36. Жаркое пражское. Из яйца, аетчины, нарезанной мелкимн кубнкамн, зеленого горошка н мукн готоаят омлет. Крупные куски мяса шпигуют омлетом, солят, перчат н тушат до готовности в красном основном соусе. При подаче нарезают на порцнн и подают с кнедлнквмн.

Говядина 133, сало санное 10, ветчина 23, яйцо 1/5, горошек зеленый 8, мука 5, соус 50, перец, соль.
Выход 90/50.

37. Чешские сардельки (шпикачки). Сардельки надрезают с двух концов в виде креста и обжаривают во фритюре. На гарнир можно подать картофель «фри» и тушеную капусту.

Сардельки 102, сало санное 15.
Выход 100.

38. Кнедлики. Кнедлики из муки, особенно так называемые булочные кнедлики,— самое популярное блюдо чехословацкой национальной кухни. Хорошо приготовленный булочный кнедлик должен быть воздушиым и непереваренным. Качество и вкус его зависят прежде всего от густоты теста, его обработки, времени, в течение которого тесто расстаивается, от качества муки и от того, правильно ли кнедлики варят.

Для приготовления кнедликов обязательно использование крупчатки. Если кнедлики готовят из смеси крупчатки и мягкой муки, то добавляют разрыхляющее средство (дрожжи, соду) и большее количество воды. Булку в кнедлики рекомендуется брать испеченную за день или за два. Перед добавлением в тесто булку часто поджаривают, но класть ее в тесто можно только, когда она остынет. Соли кладут примерно 10 г на 500 г муки.

Для варки кнедликов используют большую низкую посуду; положенные в воду кнедлики должны свободно плавать. Нужно не забывать и о том, что в процессе варки кнедлики значительно увеличиваются в объеме. Воду для варки нужно подсолить и следить за тем, чтобы она кипела ключом. После того как кнедлики были заложены в кипящую воду, кастрюлю нужно закрыть крышкой и проследить, чтобы вода как можно быстрее закипела снова. Кнедлики необходимо осторожно приподнять веселкой, чтобы они не пристали ко дну. Готовые кнедлики вынимают шумовкой.

Сдобные кнедлики и кнедлики больших размеров варят в салфетке. Для этого салфетку смачивают в холодной воде, тщательно отжимают, кладут из дуршлаг или в круглую миску и наливают в нее тесто. Затем салфетку завязывают — один раз у самого теста, второй — на 1,5 см выше. Концы салфетки привязывают

к веселке, которую клвдут на края кастрюли с кипящей водой. Когда кнедлнк будет доведен до полуготовностн (обычно большой кнедлик варят 45—60 мнн) н увелнчнтся в рвзмерах, узел у самого теста развязывают, кнедлнк переворачнвают и доварнвают.

Для того чтобы определить, готовы лн кнедлики, одик из ккх разрезают илн разрывают внлкой. Еслн кнедлик вкутри сыроват или нмеет ккую окраску, чем края, его кужно варнть еще некоторое время. Если кнедлнки готовы, их следует немедленно разрезать, проколоть или разорвать двумя вилквмн н полить жиром, чтобы онн ке скленлнсь. Большие кнедлнкн, вынув нз воды, кемедленко карезают кв ломтнкн острым тонким кожом. Кнедлики подают к мяскым блюдам.

Кнедлики булочные.

Из муки, молока с добавлекием соли, желтков к дрожжей звмешиввют кислое тесто и ствввят его в теплое место на 1,5—2 ч. После этого в тесто добавляют нарезвккый кубиками белый хлеб (без корок) к формуют руками в виде батончиков длнной 20 см и диаметром 6—7 см и оствляют для расстойки на 10—15 мин. Затем батокчкки опускают в кипящую подсолекную воду и вврят 30 мик. После этого вынимвют и нарезают кв ломтикк.

Муна (крупчатка) 500, желток 1, молоко 250, дрожжи 5, хлеб белый 200, соль.
Выход 1000.

Кнедлнк нз тертого теста. Сливочкое масло растирают до обрвзоввния пекы. Затем добавляют (по одному) желтки к квждый раз тщательно рвстирают с маслом. После этого в молоке растворяют соль н добавляют его попеременко с мукой в растертое с желткамн масло. Молоко должко быть комкатной температуры, иначе масло сверкется. В готовое тесто кладут карезанкые кубнками и поджвренкые гренки, в затем смешивают его с круто взбктыми белками.

Тесто нужно варить в салфетке в течение часа.

Масло сливочное 108, яйцо 3, мука (крупчатка) 385, молоко 192, хлеб белый 154, жир для обжариваиия 30, соль.
Выход 1000.

Кнедлнк булочный сдобный. В муку добавляют смешакиое с желтками н солью молоко н замешивают тссто. Хлеб карезают небольшнми кубнками, посыпают нми

тесто, поливают растопленным жиром и оставляют в таком виде на 1 ч. Затем хлеб смешивают с тестом и взбитыми белками. Кнедлики варят в салфетке, подвешенными на веселке, 1 ч (через 20 мин после закипания развязывают нижний узел).

Мука (крупчатка) 357, масло сливочное 57, яйцо 3, молоко 357, хлеб белый 143, соль.
Выход 1000.

Кнедлики дрожжевые.

Дрожжи размельчают, добавляют теплое молоко и немного муки и ставят в теплое место. Затем всыпают муку, добавляют молоко, смешанное с яйцом и солью, и замешивают довольно крутое тесто. Посыпают его мукой и оставляют на 1 ч, чтобы подошло. После этого раскатывают в виде толстой колбасы и нарезают куски. Из каждого куска формуют круглый кнедлик, накрывают салфеткой и снова оставляют на 15 мин.

Опускают кнедлики в кипящую подсоленную воду, закрывают крышкой и варят 5 мин, затем переворачивают и доводят до готовности без крышки 3—5 мин.

Готовые кнедлики вынимают из воды и немедленно трижды прокалывают вилкой.

Дрожжевые кнедлики подают в качестве гарнира ко всем мясным блюдам с соусом или в качестве второго блюда, посыпав шкварками с квашеной капустой. Их можно также наполнить фруктами (например, сливами), вареньем или повидлом. Сварив и полив кнедлики маслом, посыпав поджаренными сухарями, их подают на сладкое.

Мука 625, молоко 250, яйцо $2^1/_2$, дрожжи 13.
Выход 1000.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

39. Фруктовые салаты. Для приготовления фруктового салата можно использовать бананы, персики, виноград, груши, яблоки, абрикосы, дыни, апельсины, малину, черешню, клубнику. Салат готовят либо из одного вида фруктов или ягод, либо из смеси. Чем больше видов фруктов и ягод для него используется, тем он вкуснее.

Мелкие ягоды оставляют целыми, крупные фрукты нарезают тонкими ломтиками, смешивая с предвари-

тельно замоченным изюмом, крупионарезанными подсушенными орехами и сахаром. Затем свлат заливают заправкой, приготовленной из сока лимоиа, смешанного с водой, фруктовым соком или виюм, или фруктовым пюре, или сливками, либо с молоком. После этого салат охлаждают.

Если салат заливают фруктовым пюре, в иего предварительно кладут сахар, а затем соедииияют с свлатом.

Готовый салат укладывают в ввзочки и укрвшают фруктами и ягодами, отличающимися по вкусу от тех, из которых он приготовлен.

Фрукты или ягоды (нетто) 100, изюм 6, орехи (миндаль) 18, сахар 15; для заправок: сок лимоиный, вода или сок фруктовый 15, или сок лимоиный 5, пюре фруктовое 40, сахар 10, или сок лимоиный 5, портвейи 15, или сок лимоиный 5, молоко или слиаки 25.
Выход 150 (с лимонным соком), 185 (с пюре), 150 (с виюм), 160 (с молоком или сливками).

40. **Пюре фруктовое.** Фрукты протирвют, рвзмешивают с сахаром и кладут в вазочки или бокалы. Сверху украшают взбитыми сливками или белками и целыми фруктами или ягодами, из которых приготовлеио пюре, и ставят иа холод.

Пюре готовят из бананов, персиков, яблок, черники, клубники, абрикосов, малииы, груш. Яблоки и груши предварительно очищают от кожуры и припускают.

Фрукты или ягоды (иетто) 100, сахар 20, сливки 50 или яйцо (белки) $1/2$
Выход 170 со слнвками, 140 с белками.

41. **Фрукты с ваиильным кремом.** Фрукты и ягоды очищают, нарсзают кусочками, смешивают с сахаром и рублеными орехами и укладывают иа стеклянное блюдо или в кремвики.

Крем взбивают нв пару, непрестаино подогревая, ио ие доводя до кипеиия. Готовый крем охлаждают н заливают ям фрукты, сверху украшают оставшимися фруктами и ставят иа холод.

Фрукты или ягоды (нетто) 100, сахар 10, орехи (миндаль) 18; для крема: молоко 100, сахар 9, крахмал картофельный 5, яйцо (желток) $1/2$, ванилин 0,02.
Выход 240.

Таким образом можно готовить персики, чернику, виноград, клубнику, малиину, апельсины. Груши предварительно очищают от кожуры, удаляют сердцевину и при-

пускают. Яблоки очищают от кожуры, вынимают сердцевину и припускают, не доводя до полной мягкости.

Приготовление ванильного крема. В горячее молоко кладут сахар, картофельный крахмал, предварительно разведенный в холодном молоке, перемешивают, чтобы не образовались комки, и доводят до кипения. Затем процеживают, охлаждают до температуры 75—80°, добавляют желтки, ванилин и взбивают на пару.

42. Парфе «Тутти-фрутти». Желтки размешивают в молоке, добавляют сахар и ванилин и взбивают все на пару до тех пор, пока крем не загустеет (до кипения доводить нельзя). В горячий крем кладут растворенный желатин, затем охлаждают и добавляют взбитые сливки (необходимо следить за тем, чтобы крем при охлаждении не застыл). После этого крем перекладывают в смоченную водой форму и замораживают. При подаче парфе украшают взбитыми сливками и различными фруктами из компота.

Молоко 50, яйцо (желток) 1/4, сахар 20, желатин 6, ванилин 0,01, фрукты из компота 83, сливки 50.
Выход 175.

Блюда и напитки, рекомендуемые туристам из Чехословакии.

Завтрак для чехословацких туристов должен быть легким и состоять из небольшого количества блюд несложного приготовления. Обычно подаются масло, ветчина, кефир, булочка, кофе.

Из холодных закусок на обед можно предложить: отварной язык, телятину, нежирную ветчину, колбасу, сыр, мясное ассорти, бутерброды с мясными, рыбными и овощными продуктами.

Чехи любят салаты всех видов, заправленные майонезом. Для вкуса рекомендуется вводить в майонез взбитые сливки.

Из первых блюд можно предложить бульоны с овощами, фрикадельками, пирожками, суп-лапшу с курицей, супы с различными макаронными изделиями и клецками, а также пюреобразные супы из картофеля, гороха, цветной капусты. Вес первого блюда 300 г.

Из вторых блюд: отварную и жареную свинину с капустой, шницель из свинины, телятину жареную, говядину тушеную со сметанным соусом, птицу жареную, гуляш, голубцы, спаржу, цветную капусту с сухарным

соусом. На гарнир ко вторым мясным блюдам подаются свежие овощи.

Рыбные блюда лучше всего подавать как холодную закуску под майонезом или маринадом.

При приготовлении вторых блюд следует помнить, что чехи употребляют свиное мясо без панировки и без жира, а также телятину и говяжью вырезку.

Мясные блюда из баранины или рублеиого мяса в меню включать не следует. Необходимо также помнить, что томат-паста или томат-пюре при приготовлении блюд и соусов в чехословацкой кухне применяется очень ограниченно. Перед десертом подают сыр.

На десерт: компот из свежих или консервированных фруктов, свежие фрукты и ягоды, кондитерские изделия. В ресторанах Чехословакии всегда большой выбор кондитерских изделий, нежный и приятный вкус которых достигается введением в них взбитых сливок в сочетании с шоколадом и ванилином. Многие сорта мороженого отпускаются также со взбитыми сливками. Это необходимо учитывать при приготовлении сладких блюд.

После обеда следует подать черный кофе.

На ужин можно предложить любую холодную и горячую закуску.

Вопросы для повторения

1. Каковы основные особенности чехословацкой кухни?
2. Какие продукты используются для приготовления блюд чехословацкой кухни?
3. Перечислите виды и ассортимент холодных блюд и закусок.
4. Как готовят первые блюда: бульон с яйцом, суп франкфуртский, суп картофельный с грибами, суп из рубца?
5. Как готовят кнедлики картофельные, баклажаны, жаренные в кляре?
6. Как готовят гаше из рыбы, судака жареного?
7. Какова технология приготовления блюд из мяса: карловарского рулета, ражничей, чевабчичей?
8. Как готовят жаркое из говядины (пиканиное), бифштекс из филе венский, пражский шницель, шпикачки?
9. Каковы основные особенности приготовления кнедликов: булочных, из тертого теста, сдобных, дрожжевых?
10. Как готовят фруктовые салаты к заправки к ним?
11. Как готовят фруктовое пюре, фрукты с ванильным кремом, парфе «Тутти-фрутти»?
12. Какие блюда и напитки можно рекомендовать туристам из Чехословакии?



Английская кухня сохранила и донесла до наших дней много традиционных блюд. Основу их составляют мясо, рыба, овощи, крупы.

Весьма разнообразен ассортимент холодных закусок, особенно рыбной гастрономии, сэндвичей. Из первых блюд наиболее распространены бульоны и различные супы-пюре.

Англичане употребляют в пищу много мяса: говядину, телятину, баранину, нежирную свинину в натуральном виде. Ростбиф, бифштекс — любимые национальные блюда. К мясу подают различные соусы, маринады, чаще всего томатный соус и пикули, на гарнир — картофель или овощи.

Большое место в питании англичан занимают различные пудинги. Их готовят как вторые (мясные, крупяные и овощные) и как третьи блюда (сладкие фруктовые пудинги).

В английской национальной кухне имеется немало традиционных праздничных блюд. Среди них наиболее популярен рождественский плумпудинг. Готовится он из сала, хлебных крошек, муки, изюма, сахара, яиц и различных пряностей. Перед подачей этот пудинг обливают ромом, поджигают и пылающим ставят на стол. Традиционными праздничными блюдами являются также фаршированная индейка с овощным гарниром, праздничный торт и др.

Следует подчеркнуть, что англичане потребляют очень мало хлеба. В среднем иа человека в день приходится около 250 г.

Из напитков в Англии наибольшее распространение получил чай. Его пьют и за завтраком, и после обеда, и вечером. Чай обычно пьют сладкий, с молоком. Кофе распространен значительно меньше.

Из хмельных напитков особенно популярио пиво — черный эль и портер, причем особенно ценится бочковое пиво, а также виски, джин, бренди, ром, портвейн.

Режим питания англичаи тоже весьма традиционен. В 7—8 часов утра — первый завтрак, который обычно состоит из овсяной каши (порридж), пшеничных или кукурузных хлопьев с молоком, яиц (всмятку, омлет, яичница), бекона, хлеба с маслом и обязательно чая, обычно с джемом. В 1—2 часа дня — второй, более плотный завтрак, который включает в себе мясные блюда. В 5—6 часов вечера — чай с печеньем или кексом (файв о'клок) и в 7—8 часов вечера — обед. Этот режим питания соблюдается до сих пор во многих семьях.

Составной частью английской национальной кухни является шотландская кухня. В основном они мало чем отличаются друг от друга. Как и у англичан, популярным национальным блюдом у шотландцев является жидкая овсяная каша — порридж. Ее подают обычно на завтрак. Существует множество способов приготовления порриджа, передаваемых из поколения в поколение. Очень распространены у шотландцев пудинги, особенно черный (кровяной) и белый — из смеси овсяной муки, сала и лука. Существует особый сладкий шотландский пудинг, который готовят в праздничные дни. Готовится он так: в кипящую смесь из меда и воды засыпают овсяную муку, когда смесь загустеет, ее разбавляют сливками. Как и у англичан, любимый напиток шотландцев — чай, из хмельных напитков наиболее популярен виски.

Вместе с тем шотландцы употребляют в пищу больше различных круп, чем англичане, причем в виде каш. На завтрак, например, очень часто готовят подслащенную пшеничную кашу на молоке и драчены из различных круп.

Шотландцы больше, чем англичане, употребляют в пищу супов, главным образом крупяных и мясных с картофелем, капустой, рыбных супов. Национальным

шотландским блюдом является баранья или телячья требуха, сваренная с овсяной мукой и обильно приправленная луком и перцем. Разнообразны шотландские национальные рецепты жаркого с гарниром из картофеля и свежего горошка. Традиционным считается праздничное блюдо — курица или гусь, фаршированные рублеными потрохами и овсяной мукой.

ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

1. Салат английский. Цыпленка отваривают, охлаждают, мякоть отделяют от костей и нарезают ломтиками. Отваренные грибы и соленые очищенные огурцы нарезают кусочками. Сельдерей моют, очищают и нарезают соломкой. Все продукты перемешивают, заправляют майонезом с горчицей, солят. Салат укладывают в салатники, украшают редисом и листиками салата.

Цыпленок отварной 127, корень сельдерея 75, грибы шампиньоны 32, огурцы соленые 11, майонез 34, горчица готовая 5, редис 13, салат 5, соль.
Выход 150.

2. Яйца пашот по-английски. Яйцо отваривают «в мешочек», очищают и кладут на гренки. Гренки помещают на порционную сковородку, яйцо посыпают тертым сыром и поливают разогретым сливочным маслом. После этого сковородку ставят на 2 мин в сильно нагретый жарочный шкаф. При подаче оформляют зеленью салата.

Яйцо 2, хлеб белый 30, сыр тертый 10, масло сливочное 12, салат 5.
Выход 110.

3. Капуста белокочанная по-манчестерски. Кочан капусты разрезают на 4 части, удаляют кочерыжку и варят в подсоленной воде до полуготовности. Затем, поместив капусту между двумя тарелками, отжимают влагу, нарезают квадратами и прямоугольниками, солят, перчат, заливают бульоном и доводят до готовности. После этого капусту откидывают и поливают сливочным маслом.

Капуста 204, масло сливочное 15, перец, соль.
Выход 165.

4. Шпинат по-английски. Обработанный шпинат нарезают и припускают. Затем складывают в кастрюлю,

заправляют маслом, солью и черным перцем и заливают бульоном. Тушат 15—20 мин до полного выпаривания жидкости. Подают горячим.

Шпинат 70, масло сливочное 15, бульон 50, перец, соль. Выход 110.

5. Стручки фасоли по-английски. Очищенные стручки фасоли, нарезанные соломкой, варят в подсоленной воде до готовности, откидывают на дуршлаг и, не охлаждая, перекладывают в кастрюлю. Заправляют сливочным маслом, солью и черным перцем по вкусу.

Фасоль 127, масло сливочное 15, перец, соль. Выход 110.

6. Салат «Пиккадилли». Картофель в кожуре отваривают в подсоленной воде, очищают, охлаждают и нарезают кружочками толщиной 1 см. Репчатый лук нарезают кольцами. Соленую сельдь разделывают на чистое филе и нарезают ломтиками.

В салатник укладывают горкой картофель, лук и сельдь. Салат заправляют оливковым или другим растительным маслом и уксусом, добавив к нему немного горчицы.

Картофель 200, сельдь 91, лук репчатый 48, масло растительное 15, уксус 3%-ный 20, горчица. Выход 270.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

7. Суп из кур и лука-порея. Разделанную курицу рубят на куски. Лук-порей мелко шинкуют. Разогревают сливочное масло, кладут слегка подсоленные и поперченные куски курицы, лук-порей и все вместе обжаривают. Бульон доводят до кипения, закладывают в него обжаренные куски курицы, лук-порей, веточку петрушки и варят до готовности мяса.

Затем кусочки мяса вынимают из бульона, удаляют косточки, из бульона удаляют петрушку. Мясо мелко рубят, снова кладут в суп и доводят до кипения, заправляют солью и перцем.

Этот суп готовят и с рисом.

Курица 113, лук-порей 39, рис 8, масло сливочное 10, бульон 300, зелень петрушки 5, перец, соль. Выход 300/30.

8. Суп-пюре из томатов. Телячьн кости рубят, промывают, заливают холодной водой н варят около 2 ч. Затем добавляют ломтнкн репы, сельдерея, репчатый лун, немного солн н варят еще около часа. В конце варнн добавляют перец горошком. В готовый процеженный бульон кладут помидоры, лук-порей, зелень н припускают 40 мин. После этого овощн протирают вместе с отваром через снто, вновь доводят до кнпепия, заправляют горячнм молоком, добавляют сахар, лимонный сок, соль н проварнвают, слегка помешивая, до образования однородной массы.

Кости телячьн 150, помидоры 73, лук-порей 5, лук репчатый 16, репа 10, сельдерей 16, сахар 4, молоко 60, масло слнвочиое 5, перец черный горошком 2, сок лнмонный 2, зелень 3, перец, соль.
Выход 300

9. Суп шотландскнй. Барвннну (лучше всего шейную часть) залнвают холодной водой, нлвдут репчатый лун (нарезаниый), доводят до кнпення, сннмают пену н варят нв слабом огне в течение часа, бульон процежнввют. Овощи нарезают мелкнми кубикамн н вводят в бульон вместе с предварнтельно ошпареиной перловой крупой н варят до готовностн. Из мяса удвляют костн, нврезвют, перед подачей кладут в суп н кипятят. Лншний жнр сннмвют. Суп солят, перчат. Подают очень горячнм, посыпав рубленой зеленью петрушкн.

Барапина 108, морковь 15, репа 16, сельдерей 22, лук-порей 6, лук репчатый 12, крупа перловая 14, зелень петрушки 3, перец 0,1, соль.
Выход 300/50.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

10. Фнле щукн по-английскн. Щуну разделывают на филе без костей н кожн, нарезвют нв порционные кускн, солят, посыпвют черным молотым перцем, панируют в муке, смачнвают растопленным слнвочным нлн олнвновым маслом, еще раз пвннруют в сухарях, уклвдывают на смвзвнные маслом противни, ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности.

Гарннр — отварной картофель (150 г). Отдельно подают соус из каперсов.

Щука 363, масло сливочное 20, мука 7, сухари 20, перец черный молотый 0,2, соус каперсы 60.
Выход 125/150/60.

Приготовление соуса. В желтки вливают холодиую воду, клвдут $^1/_3$ часть сливочиого масла и проваривают иа водяиой баие, иепрерывио помешивая, до загустения (температура 75—80°). Затем вливают растоплениое масло и после полиого его соедииеиия с желтками заправляют солью, лимоиным соком и процеживают.

В готовый голлаидский соус добавляют мелкоиарубленные каперсы, солеиые огурцы без кожи и семяи и зелень петрушки. Подают горячим.

Яйцо (желтки) 12, масло слнаочное 600, каперсы маринованные 100, огурцы соленые 250, зелень петрушки 6, сок лимонный 60.
Выход 1000.

11. Форель жареиая по-шотлаидски. Форель разделывают на филе с кожей и реберными костями, нарезают на порциоиные куски. В молоко кладут соль, перец, опускают рыбу, паиируют в овсяиой муке и жарят с обеих сторон иа сковороде с жиром. Подают с ломтиками лимоиа и веточкой зелеии.

Форель 244, молоко 20, мука овсяная 25, жир 12, лимон 17, зелень 3, перец, соль.
Выход 150/15.

12. Белуга по-аиглийски. Подготовлеииые порциоиные куски белуги без кожи и хрящей ошпаривают, промывают в холодиой воде, обсушивают салфеткой, солят, посыпают черным перцем и паиируют в муке, растоплениом сливочном масле и сухарях. Жарят на рашпере или сковороде так, чтобы ие пригорели сухари. Готовую рыбу гарнируют картофельиым пюре, лимоиом и подают с соусом тартар.

Белуга 253, мука 7, сухари 20, масло сливочное 20, перец, соль; для гарнира: пюре картофельное 120, лимон 15, соус тартар 50.
Выход 125/135/50.

Приготовлеиие соуса. Корнишоиы, каперсы мелко рубят и отжимают, соедиияют с майоиезом, добавляют соус «Южиый» и перемешивают.

Майонез 750, огурцы корнишоны 250, каперсы 220, соус «Южный» 40.
Выход 1000.

13. Сельдь фаршироввнная. Подготовленную сельдь (желвтельио с икрой) разделывают на филе без кожи и костей и вымвчнвют в молоке в течение 2 ч.

После этого мелко рубят ароматическую зелень (петрушку, укроп, тимьян и др.), промытые отваренные грибы, чеснок, ошпаренную икру от сельди, все перемешивают, слегка поджаривают на сливочном масле, заправляют солью и черным перцем.

На каждое филе сельди кладут подготовленный фарш, сворачивают рулетом и перевязывают ниткой. Звтем укладыввют на смазанный маслом противень, сбрызгивают маслом, соком лимона, поливают молоком, посыпают сухврями и запекают в жарочном шкафу.

Сельдь 156, грибы шампнньоны свежие 47, молоко 40, зелень 5, чеснок 2, сухарн 15, масло сливочное 15, лимон 15, перец, соль. Выход 100.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

14. Телятиив по-шотландски. Мясо нарезают кубиками по 15—20 г и слегка обжаривают в жире, звтем добавляют пассированиую муку, иебольшое количество бульона, доводят до кипения и тушат под крышкой на слабом огне 45 мин. После этого добавляют лимонный сок, грибной соус, соль, перец и тушат еще 15 мин. Подвют, украсив зеленью петрушки.

Телятина 241, мвсло сливочное 10, мука 3, сок лимонный 3, бульон 80, соус грибной 60, зелень петрушки 3, перец, соль. Выход 220.

Приготовление соусв. Пассированный лук и отвврениые грибы мелко рубят и прожаривают 3—5 мин. Пассированиую муку соединяют с грибным бульоном, варят 45 мин, солят, процеживают, соединяют с луком и грибами и варят еще 10—15 мин.

Бульон 750, масло сливочное 38, мука 38, грибы сушеные 40, лук репчатый 357, мвсло сливочное 30. Выход 1000.

15. Телятина по-английски. Телятину из передней части туши (шея, грудинка, лопатка) нарезают ломтиками, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и варят, снимая пену, до полуготовности. Затем добавляют мелконарезанные лук-порей, капусту, морковь, сельдерей, лавровый лист, черный перец, соль и варят до готовности мяса. После этого мясо перекладывают

в другую кастрюлю. Бульон с овощвми протирают, добавляют пикантный соус, перемешивают и звлиааэт мясо. Из очищенного картофеля выемкой формуют шарнки величиной с грецкий орех и припускают их в подсоленной воде в течение 10—15 мин, затем добавляют к мясу и доводят до готовности. При подаче блюдо посыпают мелкоирубленной зелеиью петрушки.

Телятина 241, луи-порей 13, капуста 13, морковь 13, сельдерей 15, соус пикантный 20, масло слнвочное 10, картофель 206, перец черный 0,2, лнст лавровый 0,04, зелень петрушки 3, вода 100.
Выход 100/100/150.

Приготовление соуса. Лук мелко рубят, слегка пассируют, ааливают уксусом, добавляют перец горошком, лавроаый лист и кипятят 5—7 мнн, добавляют красный основной соус, проаариаают, аапрааляют соусом «Южный», добааляют мелконарубленные корнишоны и доводят до кипения.

Лук репчатый 357, масло слнвочное 45, уксус 9%-ный 75, соус «Южный» 50, корнишоны 182, соус красный осноаной 800.
Выход 1000.

16. Бифштекс по-английски. Подготовленную вырезку иарезают на порционные куски, придаааа им округлую форму, толщиной 2—2,5 см, смазыаают растительным маслом и остааляют на 2—3 ч в прохладном месте.

Хрен очищают, обмывают и строгают длинными, тонкимн стружками.

Мясо солят и сразу же обжаривают а сильно разогретом жнре с двух сторон до образования румяной корочки (внутри мясо должно быть розовым).

Готовые бифштексы укладывают иа блюдо, иа каждый кладут кусочек масла, растертого с зеленым луком. Оформляют стружками из хреиа и зеленью. Гарнируют картофелем «фри», отаарными овощами, зелеиым салатом, салатом из сырых овощей.

Говядина (вырезка) 215, жнр 10, масло слнвочное 10, масло растительное 4, хрен 22, лук зеленый 6, перец, соль.
Выход 100/30.

17. Ростбиф по-английски. Готовят марияад из овощей: овощи мелко шинкуют, добавляют сахар, растительное масло, специи и вымешнвают до тех пор, пока не стаиет выделяться сок.

Подготовлениое мясо (говяжью вырезку) обкладывают овощами и ставят в прохладное место на 24 ч,

После этого мясо вынимают, очищают от овощей и приправ, панируют в муке и обжаривают на сильно разогретом жире со всех сторон, а затем ставят в жарочный шкаф на 15—20 мин. Жарить надо так, чтобы внутри мясо было розовым (при прокалывании оно должно выделять красный сок).

Готовый ростбиф нарезают поперек волокон тонкими ломтиками, укладывают на подогретое блюдо и поливают образовавшимся при жаренье соком. Гарнируют картофелем «фри» или картофельным пюре с овощами и зеленым салатом.

Говядина 860, жир 40, мука 12, масло сливочное 25; для овощного маринада: масло растительное 24, сахар 8, лук 40, морковь 40, сельдерей 40, петрушка 40, лист лавровый 0,01, перец черный и душистый 0,12.
Выход 400 (4 порции).

18. Утка по-английски. Молодых уток потрошат, промывают и обсушивают, солят, перчат. Мелконарезанный лук пассируют в масле вместе с предварительно ошпаренным кипятком и нарезанным соломкой беконом, затем добавляют хлебные крошки, размешивают и посыпают мелконарезанной зеленью петрушки; приготовленным таким образом фаршем начиняют тушки уток и зашивают их. Фаршированных уток смазывают маслом, кладут в кастрюлю и запекают, время от времени поливая маслом. При подаче уток разрезают вдоль (пополам) и заливают соком, в котором они запекались. (Это блюдо готовится на 4—6 человек.) Подают с овощным салатом.

Утка 1-й категории 249, хлеб черствый пшеничный 35, лук репчатый 20, масло сливочное 15, бекон 30, перец черный молотый 0,2, зелень петрушки 15, соль.
Выход 150.

19. Курица запеченная. Подготовленную курицу рубят на порционные куски и обжаривают вместе с мелконарезанным репчатым луком. Затем курицу заливают бульоном и тушат в течение часа, добавляют нарезанные мелкими кубиками морковь, сельдерей (корень) и нарезанный более крупными кубиками картофель, тушат еще 20—30 мин. После этого курицу выкладывают на противень, вокруг раскладывают овощи. Посыпают солью, черным перцем, тертым мускатным орехом. Бульон процеживают и уваривают наполовину.

Из муки, воды с добавлением соли замешивают тесто. Раскатывают его тонким пластом 3 раза, каждый раз смазывая лист маслом, и складывают конвертом. В четвертый раз раскатывают пластом размером с противень. Покрывают им курицу и овощи и запекают в жарочном шкафу, пока тесто не зарумянится. При подаче овощи поливают уваренным бульоном.

Курица 259, лук репчатый 21, бульон 125, морковь 25, сельдерей 18, картофель 137, масло сливочное 10, перец 0,1, мускатный орех 1, соль; для теста: мука 30, масло сливочное 20, вода 15, соль.
Выход 350 (в том числе курицы 125).

20. Свиные отбивные во фруктовом желе. Свиные отбивные жарят до готовности и охлаждают. В горячий фруктовый сок добавляют предварительно замоченный желатин и растворяют его.

Охлажденные отбивные котлеты оформляют оливками, корнишонами и заливают желе. Блюдо подают на листьях салата.

Свинина 167, сок фруктовый (ананасовый, апельсиновый и др.) 65, желатин 4, оливки без косточек 9, корнишоны 22, масло сливочное 5, салат 30.
Выход 285.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

21. Пюре из крыжовника со сливками. Крыжовник перебирают, промывают и отваривают до мягкости. Затем протирают, добавляют взбитые сливки, перемешивают. Подают с галетами.

Крыжовник 57, сахар 14, вода 18, сливки 35%-ные 38.
Выход 100.

22. Пудинг хемпширский. Яблоки очищают, удаляют сердцевину и нарезают тонкими ломтиками. Просеянную муку и соль смешивают с сахаром, яйцами, молоком и сливочным маслом (полученная смесь должна иметь консистенцию сметаны).

Форму смазывают жиром, дно покрывают сливовым джемом, затем укладывают слой яблок, а сверху — подготовленную смесь. Выпекают при температуре 175° около часа. Перед подачей пудинг выкладывают в та-

релку и поливают горячим абрикосовым джемом, смешанным с кипячеиой водой.

Мука 230, масло сливочное 115, пудра сахарная 115, яблоки 511, яйцо 2, джем сливовый 70, молоко 120, джем абрикосовый 60, вода 40.
Выход 1000.

23. Крем английский. Молоко кипятят с сахаром. Яичные желтки взбивают и при иепрерывном помешивании добавляют их в горячее молоко. Смесь переливают в кастрюлю и твкже, иепрерывио размешивая, варят в водяной бане до звгустеиия при температуре 70—80°. (Смесь ие должнв кипеть.) Готовый крем разливают в вазочки, охлаждвют и подают, украсив фруктами из варенья.

Молоко 100, сахар 14, яйцо (желтки) 1, варенье 10.
Выход 130.

Блюда и иапитки, рекомеидуемые туристам из Англии.

Составляя меню для английских туристов, необходимо предусматривать различные холодные закуски, рыбиую гастроиомию, блюдв из иатурального мяса. Следует помнить, что миогие англичаие неохотио едят заливную рыбу, паюсную икру, не любят вврены колбасы, мучные соусы.

На завтрак туристам из Аиглии можно предложить масло сливочное, сок фруктовый или томатиый, бекон жареный без гарнира, омлет, джем, булочки, торт, кофе или чай (молоко подается отдельно), корифлекс с холодиым молоком.

На обед **из холодиых закусок** рекомендуется подавать масло сливочное с зернистой икрой, салаты из овощей, лососину с лимоном, севрюгу горячего копчения, осетриич отварную с гарниром, салат из крабов, шпроты, сардииы, салат из дичи, курицу жареную, мясное вссорти (одна звкуска иа выбор).

Из первых блюд: бульоны куриные и мясиые с пирожками, гренками, яйцами, супы-пюре из цветной капусты, помидоров, курицы, дичи (следует помнить, что мясо в тарелку с супом не кладется).

Из вторых блюд: судак отварной с картофелем, осетрииа, жаренная на вертеле, с гарниром, цыплята, куры или индейки жареиые, цветная капуста с сухарным соу-

сом, блюда из натурального мяса (вырезки): бифштекс, лангет, ростбиф. На гарнир, как правило, подаются овощи.

На десерт: компоты из консервированных фруктов, желе, суфле, фруктовые салаты, фруктово-ягодные пюре со взбитыми сливками, мороженое, свежие фрукты и виноград.

На ужин можно предложить масло сливочное, холодную закуску из рыбных деликатесов, овощной салат, горячую закуску из натурального мяса, кофе или чай с лимоном, кондитерские изделия.

Из минеральных вод лучше всего предлагать нарзан.

Из русских блюд англичане любят борщ украинский, рассольник, мясную солянку, котлеты по-киевски, голубцы. Не следует предлагать им рыбные супы, крупяные гарниры, изделия из теста (блинчики, пельмени, блины).

Вопросы для повторения

1. Каковы характерные особенности английской кухни?
2. Какие блюда наиболее популярны у англичан?
3. Каковы особенности режима питания у англичан?
4. Как готовят салат английский, яйцо по-английски, салат «Пиккадилли»?
5. Как готовят капусту белокочанную по-манчестерски, шпинат и стручки фасоли по-английски?
6. Какова технология приготовления первых блюд: супа из кур и лука-порея, шотландского супа и супа-пюре из томатов?
7. Как готовят блюда из рыбы: филе щуки по-английски, форель жареную, белугу жареную?
8. Как готовят блюда из мяса: бифштекс и ростбиф, телятину по-шотландски и по-английски?
9. Как готовят сладкие блюда: пюре из крыжовника, английский крем?
10. Какие блюда и напитки следует рекомендовать туристам из Англии?





Несмотря на отдельные различия, кухни народов арабских стран (Египта, Алжира, Сирии, Ирака, Саудовской Аравии, Ливана, Ливии) имеют много общих черт, начиная с продуктов, которые они используют, и кончая способами приготовления отдельных блюд. Вот почему мы можем говорить о единой арабской национальной кулинарии, характерной особенностью которой является широкое использование таких продуктов, как баранина, козлятина, телятина, птица, бобовые, рис, овощи, свежие и консервированные фрукты. Арабы-мусульмане свинину в пищу не употребляют. Значительное место занимают блюда из рыбы, яиц, молочнокислых продуктов, особенно сыра, напоминающего брынзу.

Другая отличительная черта арабской кухни — широкое применение в больших количествах различных пряностей: лука, чеснока, оливок, перца черного и красного, корицы, ароматических трав и т. д. Для приготовления пищи используется растительное масло, главным образом оливковое.

Для арабской кухни типична и тепловая обработка многих мясных блюд без применения жира. В этом случае температура сковороды при жаренье доводится до 300°. Белки мяса, соприкасаясь с раскаленной поверхностью сковороды, свертываются и образуют корочку, которая удерживает в продукте мясной сок. Благодаря

такому способу приготовления блюдо отличается особой нежностью и сочностью.

Режим питания многих народов арабских стран двухразовый: очень плотный завтрак и не менее плотный обед до или после захода солнца.

Наиболее популярны у арабов мясные супы с фасолью и рисом, горохом и вермишелью, горохом и картофелем, стручковой фасолью, каперсами и т. д.

Из вторых блюд — мясо тушеное и жареное, куры тушеные в томате, пловы. Распространенным блюдом у многих арабских народов является пшеничная или кукурузная каша — бургуль.

В Саудовской Аравии бургуль обычно поливают кислым молоком. В торжественных случаях ее выкладывают в виде пирамиды и заправляют жиром или покрывают маленькими кусочками мяса. Популярна также каша из муки, смешанная с оливковым маслом и стручковым перцем. Большое распространение у жителей Саудовской Аравии получили всевозможные фрукты и особенно финики, которые имеют не меньшее значение, чем зерновые. Обычно из них делают пасту, которую можно хранить круглый год. Эту пасту иногда смешивают с ячменной или другой мукой. Очень популярны сушеные и вяленые финики.

Традиционный напиток в Саудовской Аравии — кофе. Процесс его приготовления и питье представляют собой сложную процедуру, как правило, связанную с приемом гостей. Сначала обжаривают зерна, помешивая их маленькой металлической палочкой. Зерна кофе измельчают в особой ступке с соблюдением определенного ритма. Варят кофе в медных и латунных сосудах трех размеров, похожих на чайники. Готовый напиток подают в чашечках в порядке старшинства. Почетным гостям кофе подают трижды, после чего приличие требует поблагодарить и отказаться. Как правило, кофе пьют без сахара, но с добавлением пряностей — гвоздики и кардамона.

Непременной составной частью пищи йеменцев является хельба — острый соус из красного перца, горчицы и ароматической травы. Особой популярностью пользуется блюдо из молодого барашка, начиненного рисом, изюмом, миндалем и пряностями.

Праздничный обед начинается арбузом или дыней. Затем следует бинтас-сахн — сладкое тесто, залитое рас-

топленным маслом и медом. После барашка гостям подают отварное мясо с соусом «Хельба». Обед заканчивается бульоном.

Хотя Йемен поставляет во многие страны лучший в мире кофе, йеменцы потребляют его мало. Их национальным напитком является гишр — отвар кофейной шелухи. По вкусу гишр напоминает кофе, смешанный с чаем. Обычно гишр заваривают в небольшом глиняном кувшине. В чашки кладут сахар, иногда пряности.

В Сирии и Ливане традиционными являются также мясные блюда, как кубба — жареные или вареные шарики из мяса, рыбы, различных приправ, баранина, жаренная на вертеле, овощи, фаршированные мясом, яхни — тушеное мясо с овощами.

Самый распространенный из молочных продуктов — лябан хамид — варенец. Из него готовят творог, сухой сыр, прохладительный напиток хунейна.

В качестве закуски (мазза) употребляют различные свежие и маринованные овощи: маслины, помидоры, перец и др., орехи, арбузные семена, дичь, кубба и др.

Из напитков распространены кофе и чай.

Любимыми национальными блюдами жителей Ирака являются плов из баранины и риса, в который обычно добавляют изюм, инжир и миндаль, яхни — блюдо с острыми приправами, напоминающее рагу, айэш — пшеничные лепешки, замешанные на кислом молоке; сладкие блюда: халва, цукаты. Из напитков распространены черный кофе, который почти всегда пьют без сахара, но с добавлением шафрана и мускатного ореха, чай, разбавленное водой кислое молоко.

Особенность алжирской кухни состоит в том, что в ней наряду с бараниной, козлятиной и птицей широко используется я говядина. Из рыбных продуктов алжирцы потребляют сардины, тунец.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

1. Салат с сельдью. Вареный картофель, яблоки, огурцы, вареную свеклу нарезают кубиками, заправляют горчичной заправкой. Подготовленный салат укладывают горкой в салатник, по бокам укладывают филе сельди без костей, сверху посыпают рубленым яичным белком, кольцами репчатого лука и зеленью.

Сельдь 52, картофель 28, яблоки 15, огурцы соленые 28, лук репчатый 18, свекла 20, яйцо $^1/_4$, заправка горчичная 10, зелень 5.
Выход 125.

2. Салат из маринованного перца с картофелем. Вареный очищенный картофель и маринованный перец нарезают мелкими кубиками, добавляют нашинкованный салат и зеленый лук, заправляют горчичной заправкой, украшают яйцом и луком.

Перец маринованный красный 90, картофель 93, яйцо $^1/_4$, лук зеленый 13, салат зеленый 15, заправка горчичная 10, соль.
Выход 150.

3. Салат из фасоли. Перебранную и промытую фасоль засыпают в подсоленный кипяток и варят до готовности. Вареную морковь нарезают кубиками, сельдерей (корень) и яблоки шинкуют соломкой, добавляют мелконашинкованный салат, поливают заправкой, украшают морковью и яблоками.

Фасоль 50, морковь 24, сельдерей 10, салат зеленый 10, яблоки 15, заправка горчичная 10, соль.
Выход 150.

4. Икра свекольная с луком. Вареную свеклу протирают, добавляют сахар, растительное масло, лимонную кислоту, ставят на огонь и тушат 10—15 мин, постоянно помешивая, затем охлаждают и украшают яблоками.

Свекла 130, масло растительное 5, лук зеленый 15, яблоки 20, сахар 4, кислота лимонная 1, соль.
Выход 120.

5. Салат из помидоров по-арабски. Помидоры нарезают дольками, укладывают горкой в салатник, солят, поливают лимонной кислотой, по бокам кладут маслины и зеленый лук. Поливают оливковым маслом. Сверху кладут дольку лимона.

Помидоры свежие 110, маслины 20, кислота лимонная 1, лимон 10, лук зеленый 25, масло оливковое 10, соль.
Выход 150.

6. Перец сладкий стручковый по-алжирски. Печеные стручки очищают и нарезают крупной лапшой, смешивают с нарезанным кольцами репчатым луком, заправляют по вкусу солью, черным перцем, оливковым маслом и уксусом.

Перец сладкий стручковый 171, лук репчатый 24, масло оливковое 10, уксус 3%-ный 5, соль, перец.
Выход 135.

7. Салат по-египетски. Бананы моют, разрезают вдоль на две половинки, аккуратно вынимают мякоть и режут ее соломкой. Сельдерей, яблоки, салат очищают, нарезают соломкой. Помидоры нарезают ломтиками.

Все продукты перемешивают, добавляя майонез. Салат укладывают в салатник или в шкурки от бананов, украшают салатом, ломтиками помидора.

Бананы 40, сельдерей 40, яблоки 40, помидоры свежие 20, салат 30, майонез 34, зелень 2.
Выход 150.

8. Кукуруза, жареная с луком. Консервированную кукурузу обжаривают в растительном масле с добавлением пассированного лука. Подают в холодном виде, посыпав зеленым луком.

Кукуруза консервированная 167, лук репчатый 15, масло растительное 10, лук зеленый 13.
Выход 130.

9. Салат с овощами и фруктами. Вареные картофель, морковь, а также яблоки, апельсины и огурцы очищают, нарезают дольками, добавляют лимонную кислоту, майонез, сахар и перемешивают. Укладывают горкой в салатник и украшают дольками фруктов.

Яблоки 29, апельсины 38, картофель 21, морковь 37, огурцы свежие 31, кислота лимонная 0,05, сахар 2, лимон 10, майонез 20.
Выход 150.

10. Паштет из фасоли. Перебранную, промытую фасоль отваривают в кипящей воде, откидывают, протирают, смешивают с пассированным луком, добавляют соль, уксус, перец. Оформляют в виде рулета и охлаждают. При подаче нарезают по 2—3 кусочка на порцию.

Фасоль (зерно) 65, масло растительное 10, лук репчатый 12, уксус 3%-ный 3, перец, соль.
Выход 150.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Большинство супов арабской кухни готовится на мясном бульоне. Особенность технологии их приготовления заключается в том, что вначале мясо обжаривают круп-

ным куском без жира, затем зливают его холодной водой и варят до готовности. В процеженный бульон закладывают овощи, горох, фасоль и др. При подаче во многие супы добавляют чеснок и посыпают зеленью. Мяса кладут обычно 2 кусочка.

11. Суп фасолевый с мясом и рисом. Мясо, нарезанное крупными кусками, обжаривают без жира, заливают холодной водой и варят до готовности. Бульон процеживают, закладывают перебранную, промытую, но не звмоченную фасоль и доводят ее до полуготовности. Затем засыпают перебранный и промытый рис, добавляют пассированный томат-пюре, мелконашинкованный пассированный лук и доводят до готовности. При подаче кладут в тарелку 2 кусочка мяса, заливают их супом, добавляют мелкоизмельченный чеснок, разведенный бульоном, и посыпают зеленью.

Мясо 109, фасоль 50, масло топленое 10, рис 30, томат-пюре 15, лук репчатый 20, чеснок 3, зелень 5, специи, соль.
Выход 500.

12. Солянка мясная. Мясо, нарезанное крупными кусками, обжаривают без жира, добавляют коренья и готовят бульон. В остальном готовят так же, как солянку мясную сборную по-русски, только при подаче добавляют толченый чеснок. В солянку кладут 2 кусочка мяса.

Кости говяжьи 150, говядина 131; для бульона: морковь, петрушка, сельдерей 13, лук репчатый 53, огурцы соленые 50, каперсы консервированные 20, маслины 15, томат-пюре 18, масло сливочное 10, сметана 20, лимон 12, зелень 5, чеснок 3, специи, соль.
Выход 500.

13. Суп с бараниной. В бульон из баранины закладывают картофель, зеленый горошек, затем заправляют пассированными луком и томатом. Перед окончанием варки кладут чеснок. При подаче посыпают мелкорубленым зеленым луком.

Баранина 108, горошек зеленый консервированный 122, масло топленое 15, лук репчатый 18, картофель 150, томат-пюре 8, лук зеленый 13, чеснок 5, соль.
Выход 500.

14. Суп с каперсами. В кипящий мясной бульон закладывают пассированный лук и томат. За 10 мин до окончания варки опускают каперсы. При подаче кладут лимон, сметану, мелкорубленый зеленый лук.

Кости 150, лук репчатый 53, каперсы 70, томат-пюре 20, жир животный 8, сметана 20, лимон 10, лук зеленый 13, соль.
Выход 500.

15. Суп фасолевый с мясом по-арабски. Крупные куски мяса обжаривают без жира и готовят бульон. Затем бульон процеживают, засыпают в него перебранную, промытую, но не замоченную фасоль (красную) и варят до полуготовности. После этого заправляют пассерованным томатом, мелконашинкованным пассерованным луком и доводят до готовности. При подаче добавляют толченый чеснок и посыпают зеленью. В тарелку кладут 2 кусочка мяса.

Мясо 109, фасоль 50, лук репчатый 24, масло топленое 10, томат-пюре 30, чеснок 3, зелень 5, соль.
Выход 500.

16. Суп кукурузный с мясом по-арабски. Готовится и подается так же, как суп фасолевый.

Мясо 109, кукуруза консервированная 167, лук репчатый 21, томат-пюре 30, картофель 137, масло топленое 10, чеснок 3, соль.
Выход 500.

17. Суп гороховый с мясом и картофелем по-арабски. Из мяса, обжаренного без жира, готовят бульон, процеживают его, закладывают в него перебранный, промытый горох и варят до полуготовности. Затем кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют нашинкованный пассерованный репчатый лук и пассерованный томат и доводят до готовности. При подаче добавляют чеснок и посыпают зеленью. В тарелку кладут 2 кусочка мяса.

Мясо 109, горох 60, картофель 137, томат-пюре 30, масло топленое 10, лук репчатый 24, чеснок 3, зелень 5, соль.
Выход 500.

18. Суп гороховый с вермишелью по-арабски. В процеженный бульон закладывают перебранный целый горох и варят до готовности. Затем добавляют вермишель, картофель, а после закипания — пассерованный лук с томатом. При подаче добавляют толченый чеснок и посыпают зеленью.

Горох 40, вермишель 30, картофель 137, масло топленое 10, лук репчатый 24, томат-пюре 10, мука пшеничная 6, зелень 7, чеснок 3, соль, специи.
Выход 500.

19. Суп со стручковой фасолью по-сомалийски. Из мяса, обжаренного без жира, готовят бульон, процеживают его, кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добааляют пассированный лук, томат н консервироаанную стручкоаую фасоль. Доводят суп до готовности. При подаче посыпают зеленью.

Бараиина 108, картофель 137, морковь 25, зелеиь 13, фасоль стручкоаая 80, томат-пюре 15, масло слиаочное 5, специи, соль. Выход 500.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Характерная особенность технологнн приготовлення блюд нз натурального мяса в арабской национальной кухне заключается а том, что мясо вначале обжаривается на раскаленной сухой скоаороде, а затем дожарнается на скоаороде с жиром. В качестве гарнира, как праанло, подают жареный картофель «фри» нли прнпущенный рнс, запрааленный томатом и пассированным луком.

20. Мясо жареное по-арабски. Мясо нарезают по 2 кусочка на порцию, тонко отбнвают н марннуют а теченне 1—2 ч с добааленнем лимонной кислоты, мелкорубленой зеленн, перца н солн. Затем обжарнвают вначале на раскаленной сухой скоаородке, а потом на сковороде с жиром. Прн подаче полнвают лнмонным соком н посыпают зеленым луком.

Гарннр — жаренный во фрнтюре картофель нли отварной рнс, заправленный мелкорубленым пассироаанным луком н морковью.

Гоаядина 161, жир жиаотный 7, сок лимоиный 5, кислота лимонная 1, лук зеленый 5, зелень 5, гарнир 150, перец, соль. Выход 230.

21. Мясо тушеное по-арабски. Мясо нарезают крупными кусками, не отбивая, солят, перчат, маринуют 1—2 ч с добааленнем лимонной кислоты н мелконарубленной зелени. Марнноанное мясо обжаривают вначале на раскаленной сковороде без жира, а потом перекладывают на раскаленную сковороду с жиром. Обжаренное мясо перекладывают в сотейник, добавляют пассированный томат, мелкорубленый пассированный репчатый лук, нарезанные дольками помидоры, чеснок, лимонную кислоту, соль, перец молотый. Сотейннк накры-

вают крышкой и тушат мясо на слабом огне до готовности. По вкусу мясо и соус напоминают кавказские блюда. Подают с припущенным рисом, заправленным томатом или шафраном и пассированным луком, или с картофелем, жареным во фритюре. При подаче посыпают зеленью.

Говядина 161, жир животный 10, помидоры свежие 22, томат-пюре 20, лук репчатый 35, чеснок 3, зелень 5, кислота лимонная 1, перец, соль. Гарнир 150.
Выход 275.

22. Мясо, шпигованное чесноком и перцем. Толстый или тонкий край зачищают от пленок и сухожилий, делают продольный разрез для шпигования. Чеснок с солью и перцем (лучше кайенским) растирают в ступке и шпигуют им мясо. Затем завязывают шпагатом, сверху солят, перчат и жарят, как ростбиф. При подаче нарезают по 2 куска на порцию и поливают образовавшимся соком. Гарнир — картофель жареный «фри».

Говядина 161, чеснок 35, перец 2, жир говяжий 10, гарнир 150
Выход 230.

23. Шницель мясной рубленый по-африкански. Мясо пропускают через мясорубку, добавляют отварной рис, мелкорубленый пассированный репчатый лук, яйцо сырое, соус «Южный», лимонную кислоту, соль, перец, мелкорубленые чеснок и зелень. Массу тщательно перемешивают, разделывают в форме шницелей по 2 шт. на порцию, панируют в муке и обжаривают основным способом. При подаче поливают соусом сметанным с томатом и посыпают мелкорубленой зеленью.

Мясо котлетное 109, яйцо 1/2, рис 25, соус «Южный» 10, лук репчатый 24, чеснок 3, кислота лимонная 0,5, жир животный 10, соус томатный со сметаной 75, зелень 5, мука 10, перец, соль
Выход 250.

24. Баранина жареная по-арабски. Баранину нарезают одним куском, отбивают и маринуют 1—2 ч с добавлением лимонной кислоты, перца, соли и мелкорубленой зелени. Во взбитое яйцо добавляют мелкорубленый пассированный лук, лимонную кислоту, соль, мелкорубленую зелень. Маринованную баранину обмакивают в яйцо, панируют в муке и обжаривают на сковороде, затем заливают оставшимся яйцом и запекают в жарочном шкафу. Подают с припущенным рисом, заправленным томатом, и пассированным луком,

Баранина (задняя нога) 165, жир животный 15, мука 3, кислота лимонная 0,5, яйцо 1, лук репчатый 24, томат-пюре 12, зелень 5, перец, соль. Гарнир 150.
Выход 260.

25. Баранина по-каирски. Зеленый горошек обжаривают, добавляют томат, соединяют с обжаренными кусочками баранины и тушат с добавлением небольшого количества бульона. Перед окончанием тушения вводят пассерованные морковь и муку, перемешивают и доводят до готовности.

Баранина (лопатка) 165, горошек зеленый консервированный 154, морковь 25, томат-пюре 20, жир животный 10, масло сливочное 3, мука 3, соль.
Выход 225.

26. Гуляш по-мароккански. Мякоть телятины моют, режут на кусочки по 30 г, солят, перчат и обжаривают вместе с луком. Как только на мясе образуется поджаристая корочка, добавляют пассерованную муку, хорошо размешивают и через 3 мин вливают частями горячие сливки и воду, мелкошинкованные яблоки и тушат до готовности.

Одновременно моют тыкву, разрезают на крупные куски, очищают от кожицы и семян. Половину нормы тыквы посыпают сахаром и запекают в жарочном шкафу.

Из оставшейся части тыквы, очищенного картофеля и яблок вынимают шарики величиной с лесной орех, жарят их отдельно во фритюре и солят по вкусу. (Остатки яблок без семян припускают в соусе с мясом.)

В тарелку кладут испеченную тыкву, на нее — тушеное мясо в соусе, сбоку укладывают горками зажаренные шарики из картофеля, яблок и тыквы, сверху посыпают нарезанной зеленью петрушки.

Телятина 180, масло сливочное 10, тыква белая 137, лук репчатый 12, картофель 200, яблоки 46, мука пшеничная 3, сливки 18, сахар 2, соль 3, перец черный молотый 0,5, зелень 4.
Выход 300.

27. Ассорти мясное с фасолью. Говядину и свинину нарезают порционными кусками, слегка отбивают, солят, перчат, панируют в муке и обжаривают основным способом. Перебранную, промытую, но не замоченную фасоль варят до готовности, затем обжаривают с добавлением репчатого лука и томата.

Колбасу нарезают одним куском и обжаривают. Обжвренную свининну, говядину, колбасу и фасоль укладывают в кастрюлю, добавляют бульон (30 г) и тушат под крышкой 10—15 мин. При подаче посыпают зеленью.

Говядина 54, свинина (окорок) 48, колбаса копченая любительская 29, лук репчатый 30, масло топленое 15, мука пшеничная 5, фасоль 68, томат-пюре 30, зелень 5, перец, соль.
Выход 250.

28. Куры по-арабски. Курицу отварнввют, нарубают на порцнонные куски, марнинуют в течение 1—2 ч в чесночном растворе с добавлением лимонной кислоты и мелкорубленой зелени. Во взбитое яйцо добавляют мелкорубленый пассированный лук, зелень, лимонную кислоту, соль. Марннованные куски курицы панируют в муке, обмакивают в яйцо и кладут на раскаленную сковороду. Оставшимся яйцом заливают курицу и запекают в жарочном шкафу. Подают с припущенным рисом, заправленным томатом и пассированным луком.

Куры 153, яйцо 1, мука 3, лук репчатый 24, масло сливочное 10, томат-пюре 10, кислота лимонная 1, чеснок 3, зелень 5, соль.
Гарнир 150.
Выход 275.

29. Куры, тушеные в томате. Обработанную курицу нарезают на порционные куски и обжаривают без жира, после чего кладут в кастрюлю, заправляют пассированным томатом и тушат под крышкой до готовности. Готовую курицу выкладывают на сухой противень и подсушиввют в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

На гарнир — макароны, заправленные томатом (макароны не ломаные).

Куры 207, масло топленое 10, томат-пюре 12, гарнир 150, масло сливочное 10, соль
Выход 250.

30. Сосиски, жаренные в кляре. Сосиски обмакивают в кляре и жарят во фритюре.

Приготовление кляра. В холодном молоке растворяют соль, сахар, добавляют яичные желтки, смешанные с растительным маслом, просеянную пшеничную муку и размешивают до образования однородного теста. Перед употреблением тесто соединяют с белками, взбитыми в густую пышную пену, и еще раз перемешивают.

Сосиски 40, масло растительное 7, зелень петрушки 1, мука 10, молоко 10, яйцо 1/6, сахар 1.
Выход 60.

31. Баранина тушеная. Мелконарезанные лук, помидоры, зеленый сладкий перец (очищенный от семян) пассируют, солят, посыпают черным перцем, заливают горячей водой. Затем укладывают крупным куском баранину и промытые сушеные абрикосы, тушат до полуготовности. Мясо вынимают, отделяют от костей, нарезают небольшими кусками, снова кладут в соус и доводят до готовности. Блюдо подают в соусе, в котором оно тушилось.

Баранина 108, абрикосы сушеные 20, лук репчатый 18, помидоры свежие 24, перец сладкий 40, специи, соль.
Выход 110.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ, МУКИ, ОВОЩЕЙ И КРУП

32. Омлет с мясом по-арабски. Мясо пропускают два раза через мясорубку с частой решеткой. Яйцо взбивают, добавляют мелконашинкованный зеленый лук, соль, муку, молоко и соединяют с мясным фаршем. На раскаленную сковороду с жиром выливают полученную массу, после загустения ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности. Гарнир — припущенный рис или картофель «фри». При подаче на гарнир кладут омлет и украшают зеленью.

Мясо 88, яйцо 1, лук зеленый 25, мука 3, масло сливочное 10, молоко 30, соль. Гарнир 100.
Выход 210.

33. Яйцо, жареное на растительном масле. На раскаленную сковороду с растительным маслом выливают яйцо. На желток льют раскаленное растительное масло до образования белой корочки. Подается как отдельное блюдо и с гарниром. На гарнир — картофель жареный или рис припущенный.

Яйцо 1, масло растительное 15.
Выход 55.

34. Беляши по-африкански. Из муки, воды, молока с добавлением сахара, яиц и дрожжей замешивают кислое тесто. Затем добавляют в него пропущенное через мясорубку сырое мясо, мелкорубленый пасси-

рованный лук, зелень, чеснок, перец, лимонную кислоту, соль и все тщательно перемешивают. Жарят на сковороде, как оладья, по 2—3 шт. на порцию. Затем доводят до готовности в жарочном шкафу. При подаче поливают сливочным маслом.

Мука пшеничная 80, молоко 40, вода 15, дрожжи 2, сахар 2, говядина жирная 149, лук репчатый 24, жир животный 15, зелень 5, кислота лимонная 1, чеснок 3, соль.
Выход 210 (2 шт.).

35. Плов по-арабски (мак-любе). Мясо нарезают по 2 куска на порцию, отбивают, солят, перчат и обжаривают до образования румяной корочки.

Обработанную цветную или белокочанную капусту обжаривают во фритюре и солят.

Обжаренное мясо кладут в сотейник, на него кладут обжаренную капусту, сверху замоченный в течение 1—2 ч рис и заливают холодной водой или бульоном (норма воды такая же, как для обычного плова), солят, перчат. Накрывают крышкой и тушат на среднем огне до готовности. Затем плов перекладывают на раскаленную сковороду с жиром или противень и обжаривают.

Мясо 179, рис 70, капуста цветная 83 или белокочанная 63, масло топленое 10, масло растительное 10, перец, соль.
Выход 275.

36. Плов с курицей и свининой. Перебранный и промытый рис обжаривают на растительном масле. Свинину нарезают мелкими кубиками, обжаривают с томатом. Курицу нарубают по 3 куска на порцию и обжаривают с добавлением мелкошашкованного репчатого лука и томата. На порционную сковороду кладут обжаренный рис, свинину и курицу с луком и томатом, заливают бульоном и тушат на слабом огне. За 10 мин до готовности добавляют зеленый горошек, маринованный перец или лечо. При подаче посыпают зеленью.

Курица 156, рис 50, томат-пюре 18, масло растительное 20, горошек зеленый консервированный 50, лук репчатый 20, свинина (окорок) 48, перец красный маринованный 40, зелень 5, специи, соль.
Выход 275.

37. Спагетти с тушеной свининой. Замешивают тесто, как для лапши. Раскатывают и нарезают длинными тонкими лентами. Связывают узлом примерно по

45 г и отваривают в подсоленной воде непосредственно перед подачей.

Нарезанную брусочками, как на азу, свинину обжаривают с добавлением лука и томата. При подаче в тарелку кладут спагетти, поливают маслом, сбоку кладут обжаренную свинину. Сверху посыпают зеленью.

Мука 52, яйцо 1/3, вода 10, соль 1,5, свинина 125, лук репчатый 12, томат-пюре 25, зелень 3, масло сливочное 15.
Выход 235.

38. Картофель по-вэльнрски. Картофель и каштаны отваривают, готовят пюре с добавлением желтков и хорошо перемешивают. Крутое пюре разделывают в виде биточков толщиной 1 см. Смачивают льезоном, панируют в белой панировке и жарят на масле. При подаче поливают сливочным маслом.

Картофель 137, каштаны 135, яйцо 1, масло 15, хлеб белый 30, соль.
Выход 260.

39. Баклажаны по-египетски. Баклажаны разрезают пополам, отделяют ножом мякоть от кожицы. Пассеруют на оливковом масле мелконарезанный лук, затем добавляют мелконарезанные чеснок, морковь и вареный сельдерей, вынутую из баклажанов мякоть, все тщательно перемешивают. Полученным овощным фаршем наполняют половинки баклажанов и раскладывают их на смазанном маслом противне. Поверх каждой половинки кладут по ломтику помидора и посыпают мелконарезанной зеленью петрушки. Запекают в жарочном шкафу 20 мин. Подают холодными.

Баклажаны 210, масло оливковое 30, морковь 25, сельдерей 29, помидоры 59, лук репчатый 36, чеснок 3, петрушка 4, соль.
Выход 200.

40. Пан-кекс по-гански. Из муки, молока, яйца, сахара, соли и дрожжей замешивают тесто до густоты жидкой сметаны и выпекают блины по 2 шт. на порцию, обжаривая их с двух сторон. Затем блины смазывают с одной стороны вареньем или джемом и заворачивают рулетом. При подаче сверху кладут дольку лимона.

Мука пшеничная 40, сахар 5, дрожжи 2, яйцо 1, лимон 10, молоко 30, варенье или джем 30, масло сливочное 5, соль.
Выход 140.

41. Пано (печенье) по-ганскн. Из муки, молокв, мвргврнив и дрожжей замешивают крутое тесто, раскатывают его толщиной 2 мм, вырезают круглой гофрированной выемкой и обжариаают иа сковородке с обеих сторои. При подаче поливают сливочным мвслом.

Мука пшеничная 40, молоко 20, дрожжи 2, маргарин 40, масло слиаочное 10.
Выход 90.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

42. Каша рисовая молочная с фруктами. В вишнеаом ликере или ликере «кюрасо» замачиаают сушеные фрукты (абрикосы, черешию и др.). Промытый рис засыпают а кипящую воду и провариввют 5 мин. Затем отцежиааю и кладут в кастрюлю, заливают горячим молоком, добввляют сахар и иа слабом огне доводят рис до готовиости. Выкладыааают рисовую кашу в форму, смазанную маслом, и выдерживают несколько часов в холодильнике.

Опрокниуа форму, укладыаают кашу иа тарелку и укрвшают замоченными в ликере фруктвми.

Рис 80, молоко 250, фрукты сушеные 40, ликер 40, сахар 15, масло слиаочное 5.
Выход 380.

43. Крем банановый. Яйца взбивают и аводят их в подслащенное молоко, добавляют бананы, нарезанные кружочками или кубиками, мелкоиарезаииую цедру лимона, изюм (без семечек) и варят смесь на водяной бане. Подают охлажденным.

Яйцо 1/2, молоко 125, бананы 108, цедра лимона 10, изюм 13, сахар 5.
Выход 220.

44. Груши в сиропе. Мелкие груши очищают и, не разрезая, кладут в кастрюлю. Посыпают сахвром, порошком корицы, звливают водой и варят при слабом кипении 15 мин. Затем добавляют красное вино и варят еще 15 мин. После этого груши вынимают из сиропа, укладывают в вазочки, сироп сгущают и заливают им груши.

Груши 120, сахар 35, корица 0,1, аода 20, вино красное 20.
Выход 150.

Блюда и напитки, рекомендуемые туристам из арабских стран.

Составляя меню для туристов из арабскнх стран, следует учитывать, что арабы-мусульмане не потребляют свиннну. Овощи и картофель не едят в разваренном анде. Хлеб едят только белый.

Туристам из АРЕ, Туниса, Алжнра, Марокко, Сирии и других стран рекомендуется из холодных напитков подавать соки, воду со льдом, фруктовую воду. Минеральную воду по запросам.

Из холодных закусок туристам из арабских стран можно рекомендовать: таорог с зеленым луком, овощные салаты и винегреты, заправленные растительным или оливковым маслом, перец фаршированный, овощные консервы, жареную птицу (куры, индейки), ассорти из птицы, рыбные консервы в масле, рыбу под маринадом, лобио и сациви из домашней птицы (икру, лососину, семгу, балыки многие арабы не любят).

Из первых блюд: бульоны с пирожком, зеленым горошком, оаощами, рисом, суп картофельный с фасолью, гороховые супы, суп-харчо, суп-лапшу с курицей, супы-пюре из зеленого горошка, цветной капусты и сладкие супы по сезону, особенно из абрикосов.

Из вторых блюд: жареную рыбу, птицу (куры, индейки), натуральные блюда из баранины и козлятины, как жареные, так и тушеные (шашлыки, рагу, котлеты), голубцы в виногрвдных листьях, фаршироаанные кабачки и помидоры, овощные котлеты (моркоаные, капустные). На гарнир: рис, бобы, фасоль, зеленый горошек, картофель и другие оаощи, сааренные до полуготовности.

На десерт: компоты из свежих и консераированных фруктоа, сладкие пироги с фруктовой начинкой, фруктовые салаты, саежие фрукты, арбузы, дыни, желе из фруктов.

После обеда следует подавать крепкий чай с лимоном и кофе черный.

Вопросы для повторения

1. Каковы характерные особенности врабской кухни?
2. Каковы особенности режима питания арабов?
3. Как готовят холодные закуски: салат с сельдью, салат из фасоли, икру свекольную с луком?
4. Как готовят салат из помидоров по-арабски, сладкий стручковый

перец по-алжирски, салат по-египетски, кукурузу, жареную с луком?

5. В чем заключаются характерные особенности технологии приготовления первых блюд арабской кухни?
6. Как готовят арабские супы с мясом, фасолевый, кукурузный, гороховый?
7. Как готовят суп со стручковой фасолью, солянку мясную, суп с бараниной и суп с каперсами?
8. В чем заключаются особенности технологии приготовления блюд из натурального мяса?
9. Как готовят мясо жареное и мясо тушеное по-арабски?
10. Как готовят мясо, шпигованное чесноком и перцем, шницель по-африкански, гуляш по-мароккански?
11. Как готовят кур по-арабски и кур, тушеных в томате?
12. Какова технология приготовления пловов мак-любе, с курицей и свининой?
13. Каковы особенности приготовления припущенного риса, картофеля по-алжирски?
14. Как готовят пан-кекс по-гански и пано по-гански?
15. Какова технология приготовления сладких блюд: груш в сиропе, крема бананового, рисовой каши молочной с фруктами?
16. Какие блюда и напитки следует рекомендовать туристам из арабских стран?





Основу питания народов Индии составляет растительная пища: рис, кукуруза, дал, горох, чечевица и другие бобовые, лепешки из муки низших сортов — чапати, овощи. Из молочных продуктов распространено кислое молоко.

Большинство индийцев не едят мяса. Исключение составляют главным образом мусульмане, которые употребляют в пищу баранину, козлятину, птицу. Есть мясо коровы, как и вообще крупного рогатого скота, строжайше запрещено религиозными законами и древними обычаями, которых придерживаются даже мусульмане. Многие индийцы не употребляют в пищу яйца. Жители некоторых прибрежных районов употребляют в пищу рыбу.

Излюбленным кушаньем является плов, сваренный с бобовыми (иногда со стручками), овощами, с добавлением небольшого количества растительного масла.

Блюда из овощей, бобовых, картофеля, баранины, птицы, рыбы, как правило, подаются с различными специями и приправами. Среди них самой популярной приправой считается карри, в состав которой входят черный и красный перец, мускат, корица, гвоздика, имбирь, орехи, горчица, мята, майонез, петрушка, укроп, чеснок, шафран, лук, помидоры и др. Из других соусов распространены острый соус ачар, сваренный из фруктов со специями, красный острый соус массала.

Все национальные индийские кушанья готовятся с луком, чесноком и большим количеством перца.

Важное место в питании индийцев занимают фрукты: бахчевые, свежий и сушеный тутовник, абрикосы, яблоки и т. д.

Любимый напиток индийцев — чай. Его пьют повсеместно с молоком. Распространенным напитком является также кофе.

ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

1. Салат по-индийски. Рис отваривают в большом количестве воды 15 мин, откидывают и охлаждают. Спаржу отваривают, перец запекают в жарочном шкафу, режут соломкой, яблоки — ломтиками. Рис кладут на середину тарелки, гарнируют спаржей, яблоками, перцем, поливают майонезом.

Рис 43, спаржа 20, яблоки 32, перец сладкий зеленый 29, майонез 30, карри 1.
Выход 200.

2. Рис по-индийски. Перебранный и промытый рис засыпают в большое количество подсоленной кипящей воды, варят 15 мин, откидывают на дуршлаг и дают воде стечь. Затем рис перекладывают в сотейник, смешивают со сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу 5—10 мин. Подают как горячую закуску.

Рис 80, масло сливочное 20, соль.
Выход 225.

3. Яйца по-индийски. На тарелку укладывают приготовленный по-индийски рис, на него кладут яйца, сваренные «в мешочек» без скорлупы, и заливают их соусом карри с яблоками.

Рис отварной 40, яйцо 2, соус 30.
Выход 150.

Приготовление соуса. Репчатый лук нарезают ломтиками, заливают холодной водой и доводят до кипения. Затем воду сливают, припущенный лук пассируют в масле, добавляют пассированную муку, карри и яблоки, нарезанные кусочками. В полученную смесь вливают бульон и сливки, кипятят 25—30 мин, затем

протирают через сито и смешивают со сливочным маслом. Соус подают горячим к мясу или яйцам.

Бульон 400, сливки 400, лук репчатый 180, масло сливочное 150, мука 80, яблоки 170, карри 25.
Выход 1000.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

4. Суп-пюре по-индийски. Репчатый лук мелко рубят и облаишировывают. У яблок удаляют сердцевину, запекают и протирают. Готовят белый соус, соединяют его с луком, яблоками, добавляют карри, солят, проваривают и процеживают. Перед подачей суп заправляют кипячеными сливками и сливочным маслом. В суп кладут рис, отваренный отдельно.

Соус белый 200, карри 4, яблоки 100, яйцо 1/4, рис 7, сливки 14, масло сливочное 7, соль.
Выход 300.

5. Суп карри. Крупные куски баранины обжаривают. Мелкорубленый лук пассируют, добавляют к нему карри. Подготовленный лук, лавровый лист кладут в баранину, солят, заливают бульоном или водой, добавляют зелень и варят до готовности. Затем бульон процеживают, добавляют лимонный сок, сметану и порционные кусочки баранины. Отдельно подают откидной рис.

Баранина 108, лук репчатый 24, масло сливочное 8, зелень 14, карри 3, сок лимонный 5, сметана 20, лист лавровый, соль, рис откидной 100.
Выход 300/100.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

6. Филе сома по-индийски. Филе сома нарезают на порционные куски, кладут в кастрюлю с нарезанными ломтиками морковью, сельдереем и репчатым луком, добавляют немного сливочного масла и ароматической зелени, заливают вином и рыбным бульоном и припускают. Готовую рыбу вынимают.

Муку пассируют в масле, добавляют карри и вводят в сок, в котором припускалась рыба. Готовый соус протирают, заправляют сливочным маслом и процеживают через сито.

Припущенную рыбу укладывают на рис, приготовленный по-индийски, заливают соусом, посыпают мелконашинкованной зеленью петрушки.

Филе сома 256, масло сливочное 27, вино белое 30, морковь 13, сельдерей 15, лук репчатый 12, зелень петрушки и укропа 21, рис 50, мука 3, карри 3.
Выход 285.

7. Рыба по-бенгальски. Рыбу — лучше треску — разделывают на филе с кожей без костей и обсушивают, слегка натирают карри или куркумой[1], заливают пахтой, прогревают и ставят в теплое место на 30—40 мин. Затем рыбу кладут в сотейник, сбрызгивают лимонным соком, заливают водой, посыпают тмином, красным и черным перцем, солят и тушат 15 мин.

На порционное блюдо выкладывают рыбу, поливают соусом, полученным при тушении, и сливочным маслом. Гарнир — отварной рис, натуральные или отварные овощи.

Треска 254, пахта 200, масло сливочное 20, сок лимонный 5, куркума или карри 1,5, перец красный сладкий молотый 4, перец черный молотый 0,5, тмин 0,5, соль.
Выход 150.

8. Бенгальское карри. Обработанного цыпленка, кролика или баранину отваривают 20 мин, затем нарезают на маленькие кусочки. В кастрюле разогревают масло, добавляют пассированные до золотистого цвета лук и чеснок, кусочки мяса, бульон, пряности, томат-пюре, молоко, соль и тушат 35 мин, периодически помешивая. Отдельно на гарнир подают припущенный рис.

Баранина 221 или цыпленок 210, или кролик 148, масло сливочное 16, лук репчатый 43, чеснок 3, томат-пюре 4, молоко 20, карри 3, соль, рис припущенный 150.
Выход 300.

9. Цыпленок по-индийски. Цыпленка рубят на порционные куски, солят и слегка обжаривают в масле. Бланшированный лук пассируют, прибавляют пассированную муку, карри, небольшое количество бульона, солят, перемешивают.

Этим соусом заливают цыпленка, кладут очищенные и нарезанные ломтиками сладкие яблоки и тушат до готовности. Готовое мясо перекладывают на блюдо

[1] Многолетнее травянистое растение семейства имбирных.

и поливают протертым вместе с яблоками и овощами соусом. Этот соус должен быть ровным и не очень густым. Гарнир — рис, приготовленный по-индийски.

Цыплята 262, масло сливочное 15, лук репчатый 12, мука 3, карри 4, яблоки 28, соль. Гарнир 150.
Выход 325.

Аналогично готовятся блюда из других видов птицы, а также баранины и свинины.

10. Овощное карри. Лук и чеснок рубят и слегка пассируют. Добавляют карри и держат на огне еще 3—4 мин, затем добавляют нарезанные помидоры, очищенные и нарезанные стручки зеленой фасоли и немного воды (соус должен быть густоватым). Когда фасоль будет готова, добавляют нарезанный мелкими кубиками картофель, соль и доводят блюдо до готовности. Перед концом тушения добавляют лимонный сок.

Фасоль зеленая 83, картофель 89, помидоры 122, масло растительное 10, лук репчатый 30, чеснок 2, карри 3, сок лимонный 5, соль.
Выход 200.

БЛЮДА ИЗ МУКИ И КРУПЫ

11. Пури (лепешка). Из муки, соды и воды замешивают крутое пресное тесто, как для лапши домашней, и раскатывают его пластом толщиной 1 мм. Затем выемкой вырезают большие круглые лепешки и жарят их во фритюре. Пури подают как самостоятельное блюдо или вместо хлеба.

Мука пшеничная 110, сода 1, вода 30, масло растительное 15, соль.
Выход 110.

12. Халуа. В распущенное сливочное масло засыпают тонкой струйкой манную крупу и, все время помешивая, пассируют до золотистого цвета. Перебранный и промытый изюм замачивают в холодной воде в течение 30—40 мин. Орехи очищают, мелко рубят и вместе с изюмом, сахаром и ванилином добавляют к манной крупе, перемешивают. Всю массу прогревают на слабом огне 30 мин. Подают в холодном виде на десерт. Халуа можно подавать на лепешке — пури.

Крупа манная 100, масло сливочное 25, песок сахарный 50, изюм 26, орехи грецкие 59 или фундук 53, или арахис 35, или миндаль 44, ванилин 0,001.
Выход 215.

13. Намак-пара. Из муки, сливочного масла, сахара, соли, соды и воды замешивают крутое пресное тесто, как для лапши домашней. Затем раскатывают его пластом толщиной 1 мм и с помощью круглой гофрированной выемки или произвольной фигурной формой вырезают лепешки, укладывают их на лист и ставят для расстойки в теплое место. Жарят во фритюре на растительном масле. Подают в горячем виде.

Мука пшеничная 55, масло сливочное 25, песок сахарный 10, масло растительное 25, сода питьевая 1, вода 10, соль.
Выход 95.

14. Самоса по-индийски. Из муки, сливочного масла, соли, соды и воды замешивают крутое пресное тесто, как для лапши домашней. Тесто раскатывают пластом толщиной 1 мм и круглой гофрированной выемкой вырезают лепешки. Затем заворачивают лепешку воронкой, наполняют фаршем, защипывают края теста, укладывают на лист и ставят в теплое место для расстойки.

Жарят во фритюре на растительном масле, погружая изделия в жир, нагретый до 160°. Отдельно подают соусы «Острый», «Южный», «Индийский», «Гранатовый».

Приготовление фарша. Вареный картофель шинкуют мелкими кубиками и обжаривают в сливочном масле вместе с мелконашинкованным репчатым луком, зеленым горошком, зеленью петрушки или сельдерея. Фарш заправляют солью и красным острым перцем.

Мука 55, масло сливочное 35, масло растительное 25, вода 10, сода питьевая 1, горошек зеленый 28, картофель отварной 30, лук репчатый 24, перец 0,01, соус 50, соль.
Выход 160/50.

Блюда и напитки, рекомендуемые туристам из Индии. Составляя меню для туристов из Индии, необходимо помнить, что потребление мяса в этой стране связано с делением населения страны в зависимости от вероисповедания на индуистов и мусульман. Мусульмане не потребляют свинину, но очень любят баранину и птицу. Индуисты не едят говядину, но охотно по-

требляют свинину и другие виды мяса. Среди мусульман и индуистов имеется большое количество вегетарианцев, которые, в свою очередь, делятся на строгих вегетарианцев и нестрогих. Строгие вегетарианцы употребляют только растительную пищу, нестрогим вегетарианцам кроме растительной пищи, можно предложить молочные блюда и блюда из яиц.

Для туристов-невегетарианцев меню составляется из обычных европейских блюд, но основные исходные продукты применяются в соответствии с вероисповеданием (мусульманам готовят блюда из баранины, птицы, говядины, индуистам — из свинины и птицы).

Для индуистов-вегетарианцев меню можно составить из следующих блюд:

На завтрак: протертый творог со сметаной (сметану и сахар следует подавать отдельно), овсяная каша на воде (масло, сахар, молоко подают отдельно), морковный пудинг (сметана отдельно), картофель отварной (пассерованный лук подают отдельно), рис отварной сухой горячий и без заправки.

На обед: из холодных закусок — овощные салаты, салаты из картофеля, грибов, краснокочанной капусты, перец фаршированный, икра из баклажанов и кабачков, фасоль в ореховом соусе; из первых блюд — вегетарианский овощной суп, супы-пюре из зеленого горошка, цветной капусты, шпината, суп рисовый с луком, лапша грибная, сладкие супы с рисом; из вторых блюд: картофель отварной и жаренный в растительном масле, котлеты из моркови, из картофеля с грибным соусом, из капусты, цветная капуста с сухарным соусом, помидоры, фаршированные овощами (морковь, лук) и грибами.

На десерт: компоты из свежих и консервированных фруктов, фрукты свежие, варенье, фруктовое желе и муссы.

На ужин: кефир или простокваша, рис отварной, салат вегетарианский овощной (сметану отдельно).

Индийцы очень любят мороженое, прохладительные напитки и горячий крепкий чай, который пьют с горячим молоком (молоко подают отдельно).

Рекомендуется при каждом приеме пищи ставить на стол фрукты или фруктовые соки и специи.

Составляя меню для туристов из Индии, следует учитывать, что порции должны быть небольшими.

Вопросы для повторения

1. Каковы характерные особенности индийской национальной кухни?
2 Как готовят холодные и горячие закуски: салат индийский, яйца по-индийски?
3 Какова технология приготовления риса по-индийски?
4 Как готовят первые блюда: суп-пюре по-индийски и суп-карри?
5. Как готовят филе сома по-индийски, бенгальское карри?
6. Каковв технология приготовления цыпленка по-индийски и овощного карри?
7. Как готовят блюда из муки и крупы: пуди, халуа, намак-пара, самосв?
8 Какие особенности следует учитывать при составлении меню для индийцев?
9 Какие блюда и напитки следует рекомендовать в меню индийцев?





Итальянская кухня использует самые разнообразные продукты питания: овощи, рыбу, продукты моря (моллюски, крабы, омары, лангусты, креветки, каракатицы и т. д.), говядину и нежирную свинину (в натуральном виде), птицу, фрукты и ягоды, сыр, бобовые (фасоль, горох), рис. Для приготовления различных блюд итальянские кулинары потребляют много разнообразных пряностей, специй и приправ: маслины, каперсы, цикорий, мускатный орех и др.

Завтрак у итальянцев, как правило, легкий: хлеб, сыр, кофе. Зато обед очень плотный. В него входят закуска, первое блюдо (минестра), второе блюдо и десерт: сыр, фрукты, кофе и сухое виноградное вино.

Минестру чаще всего составляют супы-пюре, прозрачные супы, супы с макаронами, а также блюда, приготовленные из макаронных изделий, разнообразных по форме и качеству. Макароны — излюбленная пища итальянцев. Все блюда из них называются «паста». Пасту заправляют томатным соусом, маслом и сыром, готовят с мясом. Часто пасту подают в сочетании с фасолью, горохом, цветной капустой. Из макаронных изделий очень распространены спагетти — вид длинной вермишели (обычно в виде мотков), которую отваривают в подсоленной воде или бульоне, и канелони — короткие макароны. Сначала канелони отваривают до полуготовности, а затем наполняют фаршем, приготовленным из рубленого говяжьего мяса, смешан-

ного с мелконарезанными грибами, рубленой зеленью, сырыми яйцами и др., и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Из других изделий из теста популярностью пользуются равиоли — небольшие квадратные пельмени, которые подают в томатном соусе и с тертым сыром.

Иногда первые блюда состоят целиком из мяса — жареного, вареного или тушеного. Любимое мясное блюдо итальянцев — рагу, представляющее собой большой кусок мяса, сначала поджаренного до румяной корочки, а затем тушенного в томатном соусе. Отдельно к мясу принято подавать овощной салат.

На второе чаще всего готовят овощные блюда: жареные овощи, сельдерей. Очень популярна тушеная цветная капуста, обильно заправленная оливковым маслом, каперсами и маслинами.

Ужин часто состоит из какого-либо холодного блюда: салата, винегрета, помидоров, сыра.

Сыр, как и макароны,— излюбленное кушанье итальянцев. В стране распространены всевозможные сорта сыра: пармезан, сыр из молока буйволиц (моцарелла), соленый сухой сыр из овечьего молока (пекорино) и др.

Характерными для итальянской национальной кухни являются и такие блюда, как ризотто — плов с ветчиной, тертым сыром и луком, с креветками, грибами; полента — круто сваренная каша из кукурузной муки (ее подают к столу нарезанной ломтиками), телячьи медальоны по-милански, цыпленок с рисом и др.

Из жиров итальянцы употребляют главным образом оливковое масло, но любят и свиное сало. Хлеб едят только пшеничный.

ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

Холодные закуски в итальянской кухне всегда готовятся и подаются в небольшом количестве. В состав ассорти итальянцы вводят кусочки ветчины, маринованные грибы, маслины, анчоусы, сливочное масло.

Для заправки салатов (и различных других овощных блюд) используется только оливковое масло.

1. Салат по-итальянски. Картофель, морковь, сельдерей моют, раздельно отваривают и нарезают мелкими

кубиками. Зеленые стручки фасоли и лопаточки гороха очищают, нарезают в виде ромбиков и отваривают. Свежие яблоки и соленые огурцы режут кубиками.

Подготовленные овощи складывают в посуду, к ним добавляют часть рубленого филе анчоусов, заправляют майонезом. Всю массу перемешивают, укладывают горкой в салатники на листья салата. Сверху украшают кружочками вареного яйца, маслинами, крабами, яблоками, анчоусами, зеленью.

Картофель 29, морковь 29, сельдерей 39, яблоки свежие 31, фасоль зеленая (стручки) 27, горошек зеленый (лопаточки) 9, филе анчоусов 24 или сельди 22, огурцы соленые 13, майонез 50, яйцо 1/2, маслины 10, крабы или креветки 14, салат 13, зелень 6.
Выход 230.

2. Салат картофельный. Вымытый картофель отваривают на пару до готовности, очищают, нарезают ломтиками и, пока он теплый, поливают оливковым маслом и уксусом, добавляют толченый чеснок, мелко нашинкованную петрушку, соль и перец.

Картофель 137, петрушка 7, чеснок 13, уксус винный 15, масло оливковое 30, перец 0,1, соль 2.
Выход 160.

3. Канапе с анчоусами. Из белого хлеба вырезают фигурки в виде ромбов или круглой формы и наносят на них слой анчоусного масла. Мелконарубленные анчоусы перемешивают с рублеными каперсами, полученную смесь укладывают на середину смазанного маслом кусочка хлеба. Украшают густым майонезом, который выпускают из бумажного конверта. Сверху кладут половину оливки.

Хлеб 522, масло сливочное 50, анчоусы 222, каперсы 40, майонез 100, оливки 91.
Выход 650 (20 канапе).

4. Яйца по-пьемонтски. Сваренное «в мешочек» яйцо без скорлупы (выпускное) помещают на поджаренные гренки и гарнируют рисом, приготовленным по-пьемонтски. Сверху поливают томатным соусом острым или соусом «Кетчуп».

Яйцо 2, хлеб 50, рис готовый 40, масло 10, соус томатный острый 25.
Выход 180.

Приготовление риса по-пьемонтски. Перебранный промытый рис и масло кладут в кастрюлю, солят и

прогревают, помешиввют веселкой. Затем заливают бульоном, тщвтельио перемешивают, доводят до кипения, закрывают кастрюлю крышкой и ставят в средисиагретый жарочиый шкаф иа 16—18 мии (припускиой рис).

Грибы иарезают дольками и пассируют в масле, свежий зелеиый горошек отваривают и пассируют в масле, кабачки очищают, иарезают кубиками и обжаривают в масле. Гариир смешивают с готовым рисом, помешивая веселкой. Сверху посыпают тертым сыром. Рис можно окрасить шафраном.

Рис 50, масло сливочное 24, шампиньоны 75, горошек зеленый 31, кабачки 90, сыр 31.
Выход 250.

5. Рис по-итальянски. Перебраиный и промытый рис кладут в кастрюлю и заливают иебольшим количеством бульоиа. Варят, помешивая веселкой и постепенно вливая бульои. Когда рис сварится, солят, добавляют сливочное мвсло и тертый сыр и тщательно перемешивают. Подают как горячую закуску.

Рис 50, масло сливочное 20, сыр 31.
Выход 155.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

6. Коисоме с цыпленком и макаронами («Гарибальди»). Приготавливают прозрачный куриный бульон. Маквроиы отваривают и иарезают малеиькими кусочками, овощи вырезают в форме шариков, помидоры нарезают соломкой. При подаче в порционную миску кладут мвкароиы, овощи, помидоры, заливают бульоном, прогревают и добавляют нарезаиный зеленый салат.

Бульон 300, морковь 13, сельдерей 15, макароны 20, помидоры 24, салат зеленый 6.
Выход 300.

7. Суп «Минестра». Готовят откидиой рис. Постную часть бекона иврезают кубиками и слегка обжаривают с тоикоиашиикованным луком до бледно-золотистого цвета. Белокочанную капусту, морковь, репу, лук-порей, картофель иарезают ломтиками, добавляют базилик, чабрец и лавровый лист и пассируют. Заливают

бульоном или водой, кладут очищенные от кожицы и зерен помидоры, зеленый горох, нарезанные стручки фасоли и варят на медленном огне 8—10 мин, кладут рис и доводят до кипения.

Оставшуюся часть жирного бекона растирают вместе с чесноком и вводят в суп. Отдельно подают тертый сыр.

Бекон 37, лук репчатый 12, морковь 20, репа 20, лук-порей 11, капуста 25, картофель 41, горошек зеленый 15, стручки фасоли 22, чеснок 3, рис 8, базилик 1,5, лист лавровый, соль, сыр тертый 15.
Выход 300.

8. Суп с хлебом. Протертые через крупное сито хлебные крошки смешивают с тертым сыром и взбитыми яйцами, приправляют солью, перцем и тертым мускатным орехом. Полученную массу вводят, непрерывно помешивая, в крепкий кипящий бульон, накрывают и ставят на медленный огонь на 7—8 мин. Перед подачей помешивают еще раз, чтобы не образовались комки.

Хлеб 30, сыр тертый 11, яйцо $^1/_2$, орех мускатный 0,2, перец, соль.
Выход 300.

9. Суп-пюре из чечевицы по-неаполитански. Чечевицу перебирают, 2—3 раза промывают в холодной воде и заливают водой. Добавляют лук, морковь, сельдерей (очищенные, но не нарезанные) и варят до полной готовности чечевицы, солят. Овощи вынимают, а чечевицу вместе с жидкостью протирают через сито. Суп заправляют маслом и сливками, добавляют макароны, отваренные в воде и нарезанные кусочками длиной в $^1/_2$ см. Отдельно подают тонкие гренки, посыпанные сыром и подрумяненные в жарочном шкафу.

Чечевица 100, лук 10, морковь 10, сельдерей 11, макароны 10, хлеб 50, сыр швейцарский 10, масло сливочное 10, сливки 20, соль.
Выход 300.

10. Суп-пюре по-милански. На курином бульоне готовят белый соус. Помидоры припускают, протирают через сито и соединяют с соусом. Макароны отваривают и нарезают на кусочки длиной $^1/_2$ см. Свежие грибы — трюфели и шампиньоны — очищают, отваривают

н нарезают тонкими ломтиками. Так же нарезают ветчину. Продукты кладут в соус, доводят, помешивая, до кипения. Перед подачей суп заправляют сливками, смешанными с растертым яичным желтком и сливочным маслом. Чтобы желтки не свернулись, температура супа должна быть 75—80°.

Помидоры 71, макароны 30, трюфели 5, шампиньоны 13, окорок тамбовский 25, сливки 20, яйцо (желток) 1/2, масло сливочное 10, соль.
Выход 300.

11. Консоме по-милански. Для этого супа готовят прозрачный куриный бульон. Овощи (морковь, сельдерей) нарезают кубиками и припускают. Лук-порей и зеленый салат, помидоры нарезают соломкой. Макароны отваривают и нарезают на кусочки длиной 1 см. Свежие огурцы очищают, нарезают кубиками или выемкой вынимают шарики. Готовят профитроли с куриным фаршем. Все продукты кладут в бульон и доводят суп до готовности. При подаче суп наливают в бульонные чашки. Отдельно подают фаршированные профитроли.

Морковь 18, сельдерей 26, лук-порей 13, салат зеленый 9, помидоры 24, макароны 10, огурцы 17, профитроли 60, соль.
Выход 360.

Приготовление профитролей. В воду добавляют масло, соль, сахар и доводят до кипения, всыпают муку и, помешивая, проваривают 5—6 мин. Охлаждают до температуры 70°, вводят сырые яйца и хорошо вымешивают. Кондитерский лист слегка смазывают маслом (почти сухой) и из кондитерского мешка выпускают тесто в виде мелких шариков или палочек и выпекают.

Для фарша: мякоть вареной курицы пропускают через мясорубку с частой решеткой и выбивают, добавляя молоко, яичный желток, соль. Затем массу протирают через сито.

Готовые профитроли надрезают (прокалывают ножом) посредине, при помощи кондитерского мешка наполняют фаршем и ставят в жарочный шкаф на 1—2 мин.

Мука пшеничная 15, масло сливочное 7, яйцо 1/2, вода 15, сахар 0,2, соль 0,3, курица 94, молоко 10, яйцо (желток) 1/4, соль 0,5.
Выход 60.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Для приготовления вторых блюд в итальянской кухне используются разнообразные продукты: мясо (говядина, телятина, свинина), рыба (очень широко употребляется кефаль, которая обычно подается в жареном виде), птица, субпродукты, яйца и т. д. Способы приготовления мяса у итальянцев отличаются большим своеобразием, в мясные блюда добавляется много овощей, сдобренных различными специями. Гарниры к горячим блюдам подают отдельно: различные салаты, артишоки, брюссельскую капусту, жареный картофель.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

12. **Стерлядь по-итальянски.** Рыбу без кожи, нарезанную порционными кусками, припускают в белом вине с добавлением коньяка с мелконарезанным луком, небольшим количеством сливочного масла, мелконарезанными поджаренными помидорами. Приготовляют соус: пассеруют муку в масле, вливают сок, в котором припускалась рыба. Соус процеживают, разводят молоком и заправляют сливочным маслом и желтками. В готовый соус кладут поджаренные, нарезанные соломкой отварные грибы. Рыбу укладывают на блюдо. В качестве гарнира подают отварной картофель или припущенные в масле картофельные орешки. Рыбу поливают приготовленным соусом, вокруг укладывают фльоранси.

Стерлядь 285, масло сливочное 30, лук репчатый 6, помидоры 60, вино белое 30, коньяк 6, мука 5, яйцо (желток) 1/2, грибы 38, картофель молодой 160, фльоранси 20, соль, перец.
Выход 365.

Приготовление фльоранси. Пресное слоеное тесто раскатывают тонким пластом и выемкой вырезают фльоранси в виде полумесяца. Выпекают в жарочном шкафу.

Мука 670, масло сливочное 447, яйцо 3/4, соль 5, кислота лимонная 0,9, вода 286.
Выход 1000.

13. **Осетрина по-итальянски.** Филе осетрины без кожи и хрящей нарезают порционными кусками и припускают в белом вине с мелконарезанным луком,

мелкоиарезвиными и слегкв обжарениыми помидорвми.

Маквроны отввриввют, припускают в масле и посыпают тертым сыром. При подаче рыбу поливают соком, в котором оив тушилась, доббвив в иего масло, лимои и острый томатный соус. Рядом укладывают макароны.

Осетриив 358, лук репчатый 10, масло сливочное 30, помидоры 35, аиио белое 30, макароны 50, сыр 16, соус томатный 5, лимон 20, соль.
Выход 340.

14. Рыба по-сицилиаиски. Крупиую рыбу (сазан, судак, горбуша и др.) очищают и потрошат, делают косые надрезы с обеих сторон тушки и кладут в иих по половине ломтика лимона. Рыбу укладывают ив смазаиное жиром металлическое блюдо, вокруг раскладыввют иарезаиный кольцами репчатый лук, нарезвиные кубиквми квртофель, кабачки и сверху укладывают нарезаииые тоикими ломтиками свежие грибы, солят, посыпают чериым перцем, поливают оливковым маслом и водой и запекают в средиеиагретом жарочном шквфу. Подвют иа том же блюде.

Судак 223 или сазан 253, нли горбуша 216, лук репчатый 36, картофель 110, кабачки 116, грибы шампиньоны 56, масло олнаковое 40, вода 40, лимон 20, перец, соль.
Выход 350.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

15. Фнле миньон по-неаполнтаиски. Говядииу (вырезку) зачищают, отбиввют, солят, перчат и обжвривают. Мясо кладут иа поджаренные хлебные крутоиы, поливвют томатным соусом (типа «Кетчуп») с виюм и гарнируют сваренными и припущенными в масле макароиами, посыпаниыми тертым сыром. Отдельно в соусиике подают томатиый соус.

Говяднна (вырезка) 215, аино белое 20, масло сливочное 20, хлеб 50, макароны 40, сыр 21, соус томатный 75, перец черный 0,2, соль.
Выход 360.

16. Медальоиы телячьи по-милаиски. Из виутреиней или боковой части задней иоги, вырезки или толстого края вырезают медвльоиы (небольшие круглые куски мяса), отбивают, перчат, солят, паиируют в муке и обжаривают в мвсле.

Гарнируют макаронами, заправленными маслом и посыпанными тертым сыром. Отдельно в соуснике подают томатный соус.

Телятина 241, масло сливочное 20, макароны 50, сыр 21, соус томатный 50, перец, соль.
Выход 320.

17. Отбивные по-милански. Яйца взбивают. Отдельно смешивают тертый сыр с сахарным песком. Подготовленные телячьи отбивные обмакивают в яйце, затем панируют в смеси из сахара и сыра и обжаривают с двух сторон в хорошо разогретом масле. Подают горячими, сбрызнув соком лимона. Гарнируют отварными макаронами или картофелем. Блюдо украшают ломтиками лимона и веточками петрушки.

Телятина 217, яйцо $^1/_6$, сыр 21, сахар 10, масло сливочное 12, лимон 15, зелень 6, соль. Гарнир 150.
Выход 295.

18. Цыпленок с баклажанами. Порционные куски цыпленка обжаривают на оливковом масле, заливают белым вином и бульоном, добавляют томат-пюре, чтобы получить соус розового цвета, солят, кладут ароматическую зелень и тушат до мягкости.

Баклажаны очищают, нарезают кружочками, солят, панируют в муке и жарят. Мелконарезанные помидоры обжаривают, добавляют чеснок. Картофель, вынутый выемкой в виде орешков, обжаривают. Для жарки продуктов берут равные части оливкового и сливочного масла.

Подготовленные куски цыпленка поливают соусом, в котором они тушились. Баклажаны раскладывают вокруг мяса, на них кладут поджаренные помидоры, с обеих сторон раскладывают букетиками картофель. Отдельно можно подать салат по выбору.

Цыпленок 262, масло сливочное 20, вино белое 30, томат-пюре 5, баклажаны 135, мука 8, масло оливковое 20, помидоры 37, чеснок 4, картофель 189, зелень петрушки 4, соль.
Выход 315.

19. Цыпленок с рисом. Цыпленка рубят на порционные куски. Бекон нарезают тонкими ломтиками. Куски цыплят и бекон кладут в кастрюлю с маслом и подрумянивают, добавляют мелконарезанный лук, томат-пюре, размешивают, заливают белым вином и бульоном, солят, посыпают черным перцем и тушат на

слабом огие до полуготовиости. Куски цыпленка перекладывают на противень, добавляют промытый рис, посыпают черным перцем, заливают соусом, образовавшимся от тушеиия цыпленка, и тушат в жарочном шкафу до готовности (рис должен впитвть всю жидкость). Отдельио подают тертый сыр.

Цыпленок 262, масло сливочное 20, бекон 20, лук репчатый 12, томат-пюре 10, вино белое 30, рис 40, перец черный 0,2, сыр 21, соль
Выход 285.

20. Рубец по-милански. Рубцы отаариааут, нарезают соломкой и поджарнаают иа масле. Готоаые рубцы рвсклвдывают на тарелке, посыпают тертой брынзой. Отдельно подают томвтный соус.

Рубцы 192, масло сливочное 10, брынза 21, соус томатный 50.
Выход 170.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ОВОЩЕЙ

21. Яйца по-сицилийски. Очищеиные от кожицы баклвжаны нарезают кружочками, поджвривают в масле, укладывают иа скоаороду, смазаииую маслом, полиааот томатным соусом и посыпают тертым сыром. Затем заливают яйцами, снова посыпают сыром и запекают в жарочим шкафу.

Яйцо 2, масло сливочное 10, бвклажаны 57, соус томатный 30, сыр 26.
Выход 175

22. Помидоры запечеиные. Помидоры моют и разрезают пополам, выиимают мякоть с семечками и укладывают иа противень. В каждую половинку помидора выливают по яйцу и посыпают измельчеиной брынзой, сухарями, сверху кладут кусочки сливочиого масла и запекают в жарочим шкафу.

Помидоры 88, яйцо 2, брынза 21, сухари 10, масло сливочное 8.
Выход 160.

23. Горошек зеленый по-итальяиски. Зеленый горошек отваривают, пассируют в мвсле, добавляют вареный рис с мелконарезанными поджареиными помидорами и тщательио перемешивают. Перед подачей посыпают тертым сыром.

Горошек зеленый консервированный 154, рис 17, помидоры 56, сыр 21
Выход 200

БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Макароны — любимое блюдо итальянцев. Они бывают различных видов. Одними из самых популярных являются спагетти, похожие на вермишель, очень длинные, свернутые в жгуты. Варят их целыми, не ломая, и во время еды наматывают на вилку.

Готовят макароны в больших кастрюлях. Макароны погружают в крутой подсоленный кипяток (1 кг макарон на 6 л воды, 50 г соли) и варят до мягкости 30—40 мин, но не переваривая. Сваренные макароны снимают с огня, дают немного постоять в воде, затем откидывают на дуршлаг или сито и дают стечь жидкости, заправляют растопленным жиром и перемешивают, чтобы они не склеились и не образовали комков.

Отваренные макароны подают в качестве гарнира или самостоятельного блюда. В последнем случае гарниром служат тертый сыр, сметана, томатный соус, пассированный репчатый лук, зелень петрушки, томат-пюре.

Из других видов макаронных изделий следует назвать кнелони — короткие макароны длиной 3—4 см, которые обычно фаршируют, а также лазаны — вид широкой лапши.

24. Лазаны по-венециански. Шпинат припускают и протирают. Насыпают на стол холмиком муку, делают в ней воронку и кладут туда пюре из шпината, добавляют яйцо и соль, замешивают тесто и раскатывают его пластами, как для лапши, дают немного подсохнуть и нарезают на полоски длиной 10 см и шириной 1 см. Отваривают в кипящей подсоленной воде 10—15 мин.

Мясо цыпленка нарезают маленькими кусочками, поджаривают, добавляют мелконарезанный лук, и когда он подрумянится, добавляют пассированную муку и томаты, солят. Спассировав томаты, добавляют бульон и тушат, пока мясо не станет мягким. Соус должен быть не очень густым, мясо вынимать из него не надо.

Готовые лазаны откидывают, пассируют в масле, кладут на тарелку, посыпают черным перцем и тертым сыром. Соус подают отдельно в соуснике.

Мука 65, яйцо $^2/_3$, шпинат 60, сыр 26, масло сливочное 20, помидоры 59, цыпленок 135, лук 18, перец, соль.
Выход 270.

25. Плов по-милвнски. Припускают рис в бульоне с маслом так, чтобы ои получился рассыпчатым. Грнбы — саежие шампнньоны — отваривают, нарезают соломкой.

Помндоры нзмельчают и пассируют а масле. Все клвдут а рис, перемешиаают, солят и стааят в жарочный шкаф иа 20 мнн. Прн подаче посыпают тертым сыром. Отдельно в соусинке подают томатиый соус.

Рис 85, масло сливочиое 25, грибы 70, помидоры 70, сыр шаейцарский 31.
Выход 350.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

26. Суфле по-сицилийски. Яичиые желтки растнрают с сахаром, добааляют муку, тертую цедру апельсина, масло, влнаают молоко и при непрерыаном помешнваини проварнвают смесь до загустення. Затем смесь охлаждают, пернодическн помешивая, чтобы не образовалвсь корочка.

Яичиые белки взбиаают до образоаания густой пеиы, добавляют сахар, перемешиают, кладут тонкие ломтикн апельсииа. После этого соедиияют с янчномолочной массой и аккуратио размешиаают.

Баранчик или другую огиеупорную порцноиную посуду смазыааают маслом, подпыляют мукой и выкладыаают в иее подготоаленную смесь.

Выпеквют в жарочиом шкафу 12—15 мин. Подают суфле тотчас же после выпекаиия а той же посуде, посыпая сахарной пудрой. Отдельно можио подать холодное молоко или сливки.

Мука 8, молоко 59, масло сливочиое 3, сахар 18, яйцо 2, апельсины 55, пудра сахариая 5, сливки 100 или молоко 150.
Выход 290 со сливками или 340 с молоком.

Блюда и напнтки, рекомендуемые туристам из Италии.

Туриствм из Италии можио рекомендовать:

из холодных закусок: салат с крабамн, ивтуральиых крабов, сарднны, отаарную н эаливную рыбу, рыбу под маринадом, ветчину, язык отвариой, маслины, курнцу отварную или жареиую;

из первых блюд: суп-лапшу с курицей, бульоны с разлнчнымн гарнирами (макароннымн изделиями, овощамн), супы-пюре из мясных продуктоа н овощей;

из вторых блюд: рыбу жареную с картофелем и овощами, натуральные мясные блюда из вырезки (особенно большой популярностью пользуется лангет), баранину и свинину жареную с овощным гарниром, курицу или индейку жареную, гуляш и взу с макаронами или вермишелью, цветную капусту с маслом. Отдельно ко вторым блюдам следует подавать зеленый салат, помидоры, различные маринованные овощи и маслины.

на десерт: свежие фрукты и ягоды, финики, компоты, муссы, желе, мороженое, бисквитный торт, сыр. Обязательно сухое виноградное вино.

В конце обеда подается черный кофе.

При подаче обеда рекомендуется придерживаться такой последовательности: острая закуска, бульон, мясное блюдо, сладкое, сыр с персиками, кофе черный.

Вопросы для повторения

1. Каковы характерные особенности итальянской национальной кухни?
2. Какие виды продуктов используют итальянские кулинары?
3. Какие блюда пользуются наибольшей популярностью у итальянцев?
4. Как готовят холодные и горячие закуски: салат итальянский, салат картофельный, канапе с анчоусами?
5. Как готовят яйцо по-пьемонтски и рис по-итальянски?
6. Как готовят первые блюда: бульон с цыпленком, суп «Минестра», суп с хлебом, суп-пюре из чечевицы?
7. Как готовят стерлядь и осетрину по-итальянски?
8. Какова технология приготовления филе миньон по-неаполитански, отбивных по-милански?
9. Как готовят цыпленка с баклажанами и цыпленка с рисом?
10. Как готовят лазаны по-венециански и плов по-милански?
11. Какие блюда и напитки следует рекомендовать туристам из Италии?





Китайская кухня. Основу китайской национальной кухни составляют блюда из самых разнообразных продуктов: крупы, муки, овощей, мяса, рыбы, морских беспозвоночных животных, водорослей, домашней птицы, молодых побегов бамбука и др.

Наиболее популярен рис. Во многих местах рисовая каша, приготовленная различными способами, заменяет хлеб. Ни один прием пищи не обходится без каши. Ее варят также из гаоляна, кукурузы, проса. Из риса варят кашу сухую рассыпчатую (дань) и очень жидкую (дамичжоу), которую китайцы очень любят и употребляют только на завтрак.

Китайская пища немыслима также без зернобобовых и продуктов из них: соевого масла, соевого молока, творога из сои (существуют сотни рецептов блюд из свежего, сушеного, маринованного соевого творога), острого темно-коричневого жидкого соуса и негустой соленой пасты из соевых бобов. Зернобобовые культуры — основной источник белка в пище китайцев, заменяющего мясо, потребление которого весьма ограничено.

Большой популярностью у китайцев пользуются блюда и изделия из муки. Среди них: лапша, вермишель, различного вида лепешки, паровые хлебцы (пампушки), пельмени, ушки, сладкое печенье. Лапшу из крутого пресного теста отваривают в кипящей несоле-

ной воде 4—5 мин, затем быстро промывают холодной водой, выкладывают в большую чашу, а сверху укладывают гарнир — кусочки свинины или курицы в соусе, мелкорубленый лук-батун, трепанги, древесные грибы, ростки бамбука и др. Продукты, используемые для гарнира, определяют название блюда с лапшой.

Для приготовления пельменей, пампушек с фаршем и ушков используют три способа тепловой обработки: варку в воде, варку на пару и жаренье.

Большую роль играют в китайской кухне овощи. Наиболее широко используются капуста (салатная китайская, белокочанная, сычуаньская), батат, картофель, редька разных видов, зеленый лук-батун, чеснок, томаты, перец, шпинат, зеленые стручки фасоли и др. Популярны толстые молодые ростки бамбука в вареном виде, гарнирах и консервах. Овощи в большом количестве маринуют, солят в соевом соусе, квасят и сушат. Они являются основной закуской к кашам, особенно засоленные в соевом соусе редька и салатная капуста.

Из мясных продуктов широкое применение в китайской кухне находит свинина; говядина и баранина используются значительно реже. Большинство мясных блюд готовится из мяса, нарезанного мелкими ломтиками, кубиками, соломкой. Основной способ тепловой обработки — жаренье на сильном огне.

Для многих блюд используется также мясо домашней птицы, особенно кур и уток. Их готовят различными способами с употреблением разнообразных соусов, крахмала, приправ и специй. Особенно любимым кушаньем является утка, целиком обжаренная в растительном масле, иногда слегка подкопченная, предварительно вымоченная в остром соевом соусе и подкрашенная в ярко-красный цвет.

В китайской кухне широко употребляются куриные и утиные яйца. Для приготовления некоторых холодных и горячих закусок используются утиные яйца, консервированные особым способом. Их обмазывают смесью золы с известью, содой и солью и выдерживают в течение 20—100 дней в чанах или земле. В результате такой выдержки белок приобретает коричневый цвет, а желток — зеленый. Яйца становятся своеобразными на вкус.

Среди рыбы, которую используют китайские кулинары,— китайский окунь, камбала, сабля-рыба, а так-

же морские беспозвоночные животные. Популярны также креветки, крабы, различные моллюски (кальмары, осьминоги, каракатицы), устрицы и др.

Самым распространенным напитком в Китае является чай. Его заваривают крутым кипятком в фарфоровых чайниках различных размеров, иногда прямо в чашках. Зеленый чай пьют очень горячим без сахара.

Режим питания у китайцев трехразовый. Традиционное время обеда — ровно в полдень.

Следует подчеркнуть, что при всем разнообразии блюд китайской национальной кухни пища китайцев отличается простотой и однообразием. Недаром известный советский писатель Борис Полевой, посетив Китай, отметил: «Кухня эта, столь ошеломляющая новичков в ресторанах и на званых обедах, отличающаяся обилием изысканных блюд, сооруженных из всего, что растет, бегает, плавает и летает, а сущности не представляет народной китайской еды. Эта еда банкетная, деликатесная. Простые люди едят ее лишь в дни свадеб и праздников»[1].

Китайская национальная кухня делится на ряд местных кухонь, которые различаются между собой порой очень резко как способами приготовления отдельных блюд, так и набором продуктов. Наиболее известны 14 кухонь, среди них пекинская, кантонская, сычуаньская, шанхайская и др.

В целом китайская кухня имеет следующие характерные особенности.

Нарезка продуктов. Для большинства блюд продукты нарезают очень маленькими кусочками: кубиками (1 см^3), соломкой (толщиной 2 мм, длиной 6—8 см), ромбиками (толщиной 1 см, высотой 2 см, длиной 6—7 см), ломтиками (толщиной 1,5—2 мм, высотой 2 мм и длиной 6—7 см). При этом особое внимание обращается на равномерность нарезки по толщине и длине.

Когда мясо или рыбу нарезают одним куском на порцию, а также при нарезке продуктов ромбиками, при обработке свиных почек, потрохов птицы, перед тепловой обработкой делают неглубокие косые надрезы. Нарезку продуктов производят большими и тяжелыми ножами — тесаками. Равномерность нарезки про-

[1] *Полевой Б.* По белу свету. М., 1958, с. 224

дуктов исключает недожаривание или пережаривание при тепловой обработке.

Тепловая обработка. Как правило, многие кушанья готовятся на очень сильном огне в течение 2—3 мин. Для жаренья и приготовления некоторых горячих блюд используют котлообразную сковороду с полусферическим дном. Такая сковорода погружается до половины в вырезы конфорок плиты.

Для приготовления риса, пампушек, пельменей на пару используют пароварку, состоящую из нескольких сит, вставляющихся одно в другое, и специального очага с котлом, в котором кипит вода.

Существуют следующие виды тепловой обработки:

варка в воде (холодной или горячей);

варка в бульоне (нарезанные продукты опускают в кипящий бульон и снова доводят его до кипения на очень сильном огне). Применяется при приготовлении некоторых прозрачных супов;

варка в маринаде (в посуду вливают равные части воды и соевого соуса, опускают марлевый мешочек со смесью различных специй, добавляя ароматические овощи, сахар, жженку и рисовое вино; доводят до кипения на слабом огне, закладывают продукты и доводят до готовности на слабом огне); так готовят ароматическую курицу, потрох и другие блюда.

Варке риса в китайской кухне придают очень большое значение. Существует несколько способов тепловой обработки этого продукта.

Первый способ. Вначале рис перебирают, затем промывают в холодной воде несколько раз, протирая его до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Промытую крупу ссыпают в котел или кастрюлю и заливают холодной водой так, чтобы она покрывала рис на высоту 3 см. Соотношение риса и воды должно быть 1 : 3. Для получения рассыпчатого риса такое соотношение воды и крупы обязательно.

Рис варят без помешивания под крышкой сначала на сильном огне, потом на слабом.

Второй способ. Подготовленный рис всыпают в большое количество кипящей воды и варят, помешивая чумичкой до полуготовности. Соотношение крупы и воды должно быть 1 : 6. Сваренный до полуготовности рис перекладывают дуршлагом в специальное паровое сито, на дно которого уложено влажное полотенце.

Сито ствят на котел или электросковороду с бурно кипящей водой и варят на пару до готовности.

Третий способ. Этим способом готовят жидкую кашу дамичжоу. Воду вливают из расчета 1 кг риса на 10 л воды, затем кашу уваривают до желаемой густоты сначала в сильном, а затем на слабом огне до готовности. Иногда такую кашу готовят с небольшим количеством мелких крахмалистых бобов.

Рис варят без соли, отпускают в пиалах.

Для приготовления некоторых блюд используют тушение. Существуют два способа тушения.

Первый способ — продукты кладут в разогретую с небольшим количеством жира сковороду, обжаривают их в течение 1 мин, добавляя вино, бульон, специи, тушат все на слабом огне до готовности, затем ставят на сильный огонь, чтобы жидкость испарилась.

Второй способ. Продукты обжаривают с двух сторон до образования золотистой корочки, добавляют куриный бульон, специи и тушат на слабом огне до тех пор, пока бульон не испарится.

Жаренье осуществляют в небольшом количестве жира, в полуфритюре и во фритюре. При жаренье в полуфритюре количество жира должно соответствовать количеству продуктов.

Во время жаренья сковороду непрерывно встряхивают над огнем, чем обеспечивается равномерность обжарки. Жарят продукты обычно на растительном масле: соевом, бобовом, хлопковом и др. Для приготовления пищи используются и животные жиры: свиное сало, куриный и утиный жир.

Пряности и специи играют в китайской кухне большую роль. Наиболее часто используются бадьян (при приготовлении горячих блюд), горчица, имбирь (употребляются в измельченном виде или в виде настоя при приготовлении холодных, горячих блюд, бульонов, соусов), кинза, корица, перец хуацзё.

Широко применяют китайские кулинары порошок глютамата натрия (концентрат вейдзин). Разведенный в воде с солью, он напоминает по вкусу куриный бульон. Применяется при приготовлении холодных закусок, бульонов, соусов и горячих блюд.

Во многие кушанья для придания им аромата добавляют кунжутное масло (иногда по нескольку капель). В качестве приправы для приготовления холод-

ных и горячих блюд, бульонов и соусов широко используется соевый ферментативный соус, свиное сало, пережаренное с бадьяном, имбирем, перцем и луком, паста кунжутная и соевая.

Следует упомянуть также усянмань — смесь 5 специй: корицы, укропа, солодкового корня, гвоздики и бадьяна, растертых в порошок.

Подача закусок и блюд. В начале обеда подают чай ароматический или зеленый в чайниках, без сахара. Отдельно ставят небольшие пиалы. Затем холодные закуски, горячие закуски, горячие блюда. Сладкие блюда и мучные кулинарные изделия подают в промежутках между горячими блюдами (их может быть от 8 и более на банкетах). В конце обеда подают суп вместе с рисом, в заключение снова чай.

Корейская кухня. Корейская кухня во многом схожа с китайской. Так же как и китайские, корейские кулинары широко используют рис, овощи, рыбу, изделия из муки. Мясо, главным образом свинина, употребляется сравнительно в небольших количествах. В качестве приправы к многим блюдам служит соя. Молочные продукты и молоко корейцы в пищу почти не употребляют. Многие блюда готовят на растительном масле.

Из характерных для корейской кухни кушаний следует назвать широко распространенное кимчхи — овощное острое блюдо из квашеной салатной капусты или редьки. Своеобразным блюдом является кушанье из сырой рыбы (хве). Кусочки сырой рыбы заливают уксусом, а затем добавляют перец, соль, чеснок, мелконарезанную морковь или редьку. Через 20 мин после смешения блюдо готово.

Другим популярным кушаньем является куксу — лапша домашнего приготовления из пресного теста. Ее подают к мясному или куриному бульону, в который для остроты добавляют перец, сою и кимчхи.

В противоположность китайцам корейцы пьют мало чая. Зато они умеют мастерски готовить замечательные блюда и кондитерские изделия из фруктов. Наиболее широко используются для их приготовления яблоки, груши, персики, хурма, каштаны, финики. Большим деликатесом считается особая лечебная каша из клейкого риса, меда, фиников, каштанов, кедровых орехов, кунжутного масла, жидкой сои. Популярно-

стью пользуются печенье из фруктов и «цветочный салат», приготовляемый из хурмы, лимонника, меда и пряностей.

Монгольская кухня. Основу монгольской национальной кухни составляют блюда, приготовленные из молочных и мясных продуктов, а также мучные изделия. Из молока готовятся различные виды сыров, простокваши и напитки. Одним из самых популярных кушаний являются пенки. Для их получения молоко кипятится длительное время на слабом огне. После остывания толстый слой пенок осторожно снимают лопаточкой и на широком деревянном блюде складывают вдвое, корочкой наружу. Затем пенки немного подсушивают и подают к чаю.

Из мясных продуктов наиболее широко используется баранина. Основной способ тепловой обработки — варка. Разрезанное на куски мясо заливают водой и варят, слегка подсаливая, а часто совсем без соли. Бульон заправляют крупой (пшеном, рисом), китайской вермишелью или лапшой.

Из мучных изделий популярны борцог — куски мелконарезанного теста (наподобие украинских галушек), обжаренного в бараньем жире или масле, хальмаг — поджаренная смесь растопленных пенок и муки, пирожки с начинкой из сырого миса.

Любимый напиток — чай. Его пьют в любое время дня. Употребляют главным образом кирпичный чай, который густо заваривают и заправляют молоком, маслом или салом и солью.

Японская кухня. Основу японской кухни составляют растительные продукты, овощи, рис, рыба, многие продукты моря. Японцы любят блюда из говядины, свинины, баранины и птицы.

Любимым продуктом является рис. Его варят под крышкой в небольшом количестве воды. Во время варки рис никогда не помешивают. Как правило, рис варится несоленый, поэтому к нему подают острые соленые или остро-сладкие приправы.

Из овощей широко используются различная капуста, в том числе и в очень больших количествах морская, огурцы, редис, репа, баклажаны, а также картофель, соя и различные виды бобов, часто проращиваемые до их употребления в пищу.

Очень многие национальные блюда готовятся из

даров моря: моллюсков, трепангов, кальмаров, осьминогов, крабов, креветок, морских водорослей.

Большое значение в питании японцев имеют бобовые продукты — тофу и мисо. Тофу — бобовый сыр, состоящий в основном из соевого белка и напоминающий по виду творог. Это почти повсюду обязательное блюдо на завтрак.

Мисо — полужидкая масса, приготовляемая из вареных и раздавленных соевых бобов, в которую для брожения прибавляют дрожжи. Мисо идет для приготовления различных супов. Суп из мисо иногда едят с вермишелью из пшеничной или гречневой муки с добавлением мяса, зелени. Кроме того, в суп кладут строганую сушеную рыбу.

Для приготовления вторых блюд широко употребляются рыба в различных видах (сырая, нарезанная ломтиками, жареная и др.), макароны. Очень популярны рисовые пирожки моти, пирожки норимаки из рисового теста с ломтиками сырой рыбы, завернутой в сушеные водоросли.

Большинство японских национальных блюд обязательно подается с различными острыми приправами. Существует много видов приправ, но основные готовятся из редьки, редиса и зелени. Широко используются в качестве приправы, а также для изготовления супов и других блюд соленые и квашеные овощи, квашеная редька, маринованный чеснок, соленые огурцы.

Соусы готовятся из различных продуктов, в числе которых соя и сахарная пудра. Остро-сладкий соус используется для приготовления многих национальных блюд. Например, свежую рыбу или мясо сначала вымачивают в нем, а затем слегка обжаривают. С этим соусом подают и различные овощи.

Большинство блюд японской национальной кухни готовят на растительном масле или рыбьем жире.

Японцы употребляют также много фруктов, печенья. В качестве прохладительного напитка распространен кори — строганый лед с фруктовым сиропом.

Любимый напиток — чай. Его готовят из зеленых чайных листьев, которые высушивают и растирают в порошок. Японский чай имеет зеленоватый цвет и по виду и вкусу отличается от европейского. Пьют чай без сахара. За последние годы получил широкое распространение черный кофе.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

1. Салат из помидоров. Помидоры промывают, вырезают плодоножки и нарезают кружочками толщиной 3 мм, кладут горкой в салатник или на тарелку и посыпают сахарным песком.

Помидоры свежие 147, песок сахарный 30.
Выход 155.

2. Салат из баклажанов с чесноком. Баклажаны очищают, промывают, разрезают пополам вдоль и варят до готовности на пару. После этого охлаждают, нарезают соломкой, добавляют соевый соус, кунжутное масло, уксус, концентрат, соль. Продукты перемешивают, укладывают горкой в салатник или на тарелку, сверху посыпают мелкорубленым чесноком. Отдельно подают соевый соус (25 г).

Баклажаны 157, масло кунжутное 20, чеснок 13, соус соевый 30, концентрат 5, уксус 3.
Выход 150.

3. Салат из почек. Почки свиные зачищают от пленок и жира, промывают, нарезают соломкой, затем ошпаривают кипятком, откидывают и охлаждают. Зеленый салат перебирают, промывают и разрезают на 2—3 части. На середину тарелки кладут салат, сверху — почки, поливают все соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, концентратом и уксусом.

Почки свиные 250, салат зеленый 35, соус соевый 5, масло кунжутное 5, концентрат 2, уксус 5.
Выход 170.

4. Кимзи[1] (Корея). Кимзи или белокочанную капусту тонко шинкуют, пересыпают солью и оставляют на несколько часов. Репчатый лук и чеснок мелко режут и смешивают с красным молотым перцем. Затем все продукты перемешивают, укладывают в керамическую посуду, придавливают грузом и оставляют на 2—3 дня.

Кимзи или капуста белокочанная 187, соль 3, лук репчатый 100, чеснок 6, перец молотый красный 1.
Выход 185

5. Креветки в коричневом соусе. Креветки очищают от панциря и нарезают ломтиками. Зеленый лук (белую часть, но не головку) и имбирь нарезают солом-

[1] Вид капусты.

кой н смешивают. При подаче креаетки кладут горкой на тарелку, посыпают нмбнрем н зеленым луком, поливают соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, концентрнрованным курнным бульоном без специй, концентратом, рисовой водкой. Отдельно подают соевый соус (25 г).

Креветки консервированные 116, соус соевый 30, нмбирь свежий 5, лук зеленый 13, масло кунжутное 5, концентрат 5, уксус 5.
Выход 150.

6. Свиниина кисло-сладкая. Мякоть свнннны, зачищенную от жнра и сухожилнй, нарезают на куски по 400—500 г, сверху делают неглубокне надрезы. Затем свинину обжаривают ао фритюре до тех пор, пока не образуется саетло-коричнеаая корочка. Обжаренное мясо кладут в посуду, алнвают бульон так, чтобы он покрыаал мясо, добааляют аодку, нмбирь и концентрат, соеаый соус и тушат до готоаности. После этого саинину вынимают, в остаашийся бульон добавляют сахар и проаарнвают до загустения. Этим соусом залнаают саннну. Хранят на холоде. Перед подачей нарезают тонкими ломтнками однваковаого размера и укладыаают в аиде лестницы. Отдельно подают соевый соус (25 г).

Свинина 167, свло свиное 20, соус соевый 30, водка рисовая 10, имбирь свежий 10, концентрат 5, сахар 30.
Выход 125.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

7. Суп гороховый по-монгольски. Репчатый лук мелко шинкуют и пассируют в масле до золотнстого цаета, залиаают холодным бульоном, кладут горох и варят. Затем лук и горох протнрают через сито, кладут а бульон, добавляют томатный сок, заправляют солью и перцем и проаариаают 10 мин на слабом огне. Прн подаче кладут сметану.

Горох 60, сок томатный 50, масло сливочное 5, лук репчатый 24, сметана 15, перец, соль.
Выход 300.

8. Бульон с трепангами и курицей. Подготовка трепангов. Трепанг — морское беспозвоночное животное, иглокожее, светло-корнчневого цаета. Вес трепанга ко-

леблется от 50 до 300 г, длина 30—40 см. В продажу поступают в сушеном виде. Мясо трепанга содержит 34—40% белка, 2—4% жира, 2—3% углеводов.

Трепанги широко используются в кухие народов Юго-Восточной Азии.

Живых трепангов перед сушкой обсыпают угольной пылью и сушат на солнце. Угольная пыль предохраняет трепангов от воздействия солнечных лучей.

Сушеных трепангов промывают холодной водой, кладут в посуду, заливают водой, доводят до кипения, снимают с огня и оставляют в отваре до следующего дня. Через сутки отвар сливают, трепангов промывают холодной водой, снова заливают водой, доводят до кипения, отвар сливают и моют трепангов холодной водой до полного охлаждения. После этого ножницами разрезают трепанга по всей длине, удаляют внутренности и тщательно промывают в холодной воде.

Выпотрошенных трепангов кладут в посуду, заливают холодной водой, дают закипеть, снимают с огня и охлаждают в отваре в течение суток, а затем промывают водой. Такие операции надо проделать еще дважды в течение двух суток.

После окончательной варки трепанги моют холодной водой. До употребления подготовленные трепанги хранят или в холодной воде со льдом, или в холодильном шкафу. Вес трепанга после окончания обработки увеличивается в пять раз.

Приготовление бульона. Из обработанной курицы варят бульон при слабом кипении. В конце варки добавляют соевый соус, рисовую водку, концентрат (глютамат натрия), куриный жир, имбирь, квасцы и соль.

Трепангов тщательно отжимают от воды, режут ломтиками и ошпаривают кипятком. У свежих огурцов отрезают концы, шинкуют ломтиками и ошпаривают кипятком. Мясо вареной курицы также нарезают ломтиками. При подаче в тарелку кладут нарезанных трепангов, свежие огурцы, куриное мясо, вливают прозрачный бульон (горячий).

Трепанги сушеные 8, курица 54, огурцы свежие 24, соус соевый 4, концентрат 4, водка рисовая 8, жир куриный 4, имбирь 15, квасцы 1,5.
Выход 300.

9. Бульон с баранной и сычуаньской капустой[1]. Мякоть задней ноги зачищают от жира и нарезают ломтиками. Сычуаньскую капусту отжимают. Вначале баранину, а затем капусту ошпаривают кипятком, откидывают и кладут в суповую миску или пиалу и вливают готовый предварительно осветленный куриный бульон, заправляют кунжутным маслом.

Баранина 109, капуста сычуаньская маринованная 50, водка рисовая 10, концентрат 5, соус соевый 5, квасцы 1, соль 1.
Выход 300.

10. Бульон с тешей калуги. Вареную курицу и тешу калуги нарезают ломтиками. Подготовленные продукты и зеленый горошек ошпаривают, откидывают, заливают готовым бульоном, доводят до кипения, снимают пену, добавляют кунжутное масло.

Теша калуги сушеная 25, курица 110, горошек зеленый 30, сало свиное 3, водка рисовая 10, имбирь 10, концентрат 5, квасцы 1, соус соевый 5, масло кунжутное 5, соль 1.
Выход 300.

11. Сапсо (Корея). Мясо мелко нарезают, добавляют лук, сахар, соль, перец и оставляют на 1 ч. Если сока недостаточно, добавляют воды и тушат 10 мин. Морковь нарезают тонкими полосками и прибавляют к мясу, через 5 мин добавляют капусту, затем лук и опять воду так, чтобы овощи были ею покрыты. Варят до мягкости.

Саго заливают холодной водой и варят отдельно (саго должно быть рассыпчатым). Суп заваривают пшеничной мукой, приправляют солью, перцем, дают закипеть.

Говядина 77 или свинина 68, капуста белокочанная 125, морковь 38, саго 12, чеснок 2, сахар 5, перец 0,5, мука пшеничная 5, соль.
Выход 300.

12. Суп летний (Япония). Огурец очищают, нарезают ломтиками. Свежий зеленый горошек промывают. Прозрачный крепкий мясной бульон доводят до кипения, всыпают горошек и варят 10 мин, затем добавляют соль, соевый соус, ломтики огурца и варят еще 5 мин.

---

[1] Сычуаньская капуста напоминает редьку. В пищу употребляется в маринованном виде, в сочетании с другими продуктами для приготовления горячих блюд и в качестве гарниров к бульонам

После этого бульон процеживают. Отваривают яйца «в мешочек» без скорлупы. В тарелку кладут ломтики огурца, горошек, яйцо и заливают горячим бульоном.

Огурец свежий 31, горошек зеленый 13, яйцо 1, соус соевый 5 (можно заменить зеленью), соль.
Выход 300.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

13. Филе из кур, жаренное с перцем. Филе куриное нарезают кубиками (1,5×1,5 см), смачивают в яичном белке, смешанном с крахмалом, который предварительно разводят холодной водой (1 : 1), и обжаривают во фритюре до образования бледной корочки. Красный стручковый перец очищают от семян и нарезают мелкими кубиками. Репчатый лук нарезают кубиками.

На сильно разогретую сковороду с небольшим количеством жира кладут стручковый перец, репчатый лук и, неоднократно встряхивая сковородку, поджаривают. Затем кладут филе куриное, концентрат, вливают соевый соус, рисовую водку и, вращая сковородку слева направо, вливают сначала крахмал, разведенный холодной водой (1 : 2), а затем растопленное свиное сало или куриный жир.

Курица 230, лук репчатый 35, перец стручковый красный 10, яйцо 1/4, крахмал 15, водка рисовая 10, сало свиное 30, соус соевый 5, концентрат 5.
Выход 200.

14. Баранина, жаренная с луком. Баранину нарезают тонкими ломтиками и смачивают в смеси яиц и крахмала, разведенного водой (1 : 1), подготовленный лук шинкуют. Затем мясо вместе с луком жарят в слабо нагретом фритюре до готовности и откидывают. На эту же сковороду, оставив на ней немного жира, вновь кладут лук и, встряхивая сковороду, слегка обжаривают, вводят концентрат, соевый соус, рисовую водку, концентрированный куриный бульон без специй, снова встряхивают и вливают кунжутное масло.

Поджаренный лук смешивают с приготовленным мясом.

Баранина 153 или вырезка говяжья 161, лук репчатый 63, сало свиное 30, соус соевый 5, водка рисовая 10, масло кунжутное 5, концентрат 5, лук зеленый 12, крахмал 20, яйцо (белок) 1/4.
Выход 200.

15. Свинина, жаренная с перцем. Свининну нарезвют кубиками и готовят так же, квк баранину, жаренную с луком.

Свинина 148, перец красный сушеный 10, сало свиное 30, соус соевый 5, водка рисовая 10, крахмал 20, лук репчатый 13, яйцо (белок) $^{1}/_{4}$, концентрат 5.
Выход 200.

16. Трепанги, тушенные со свининой. Свиное мясо зачищают от жира, режут ломтиквми, солят и жарят. Чеснок и лук зеленый очищают, режут соломкой длиной 2 см, обжаривают, добавляя нврезанные ломтики трепангов, обжаренной свининиы, соевый соус, рисовую водку, бульон, концентрат. Затем, сняв пену и вращая сковороду слева направо, струйкой вливают крвхмвл, разведенный водой (1:2), и растопленный свиной жир. При подаче посыпают зеленым луком.

Трепанги сушеные 38, свинина 135, чеснок 20, лук зеленый 20, крахмал 15, соус соевый 8, сало свиное 45, водка рисовая 15, концентрат 2, яйцо (белок) 1, соль.
Выход 300.

17. Судак по-китайски. Порционные куски филе судака без кожи и костей (по 1 куску на порцию) маринуют в течение 10—15 мин в соевом соусе, смешанном с кунжутным мвслом, концентратом, мелкорубленым имбирем, молотым душистым перцем и солью. Звтем куски рыбы панируют в муке, смазывают взбитым яйцом и снова панируют в сухарях, а звтем жарят во фритюре. Готовую рыбу откидывают, нврезают на кусочки и кладут в тарелку. Перец (хуацзё), смешанный с солью, подают отдельно.

Судак 182, сало свиное 20, соус соевый 5, яйцо $^{1}/_{2}$, имбирь свежий 10, концентрат 5, сухари 10, масло кунжутное 5, перец душистый 1, соль.
Выход 100.

18. Рис и крвсные бобы по-японски. Рис промывают несколько раз, пока вода не станет чистой, кладут в кастрюлю и звливают 570 г холодной воды, доводят до кипения на очень слабом огне и варят 20 мин, пока рис не впитает воду.

Бобы отваривают 1 ч, затем подсушивают, смешивают с рисом и варят вместе на пару еще 1 ч.

Бобы подсушенные красные 450, рис 450.
Выход 2000.

19. Лапша черная по-японски. Из соевой муки, воды, яйца с добавлением соли замешивают тесто и дают ему расстояться в течение 30 мин. Затем раскатывают очень тонкий пласт и сворачивают рулоном длиной 25 см. Нарезают на кусочки шириной 0,5 см и опускают в кипящую воду. Варят в кипящей воде 5 мин, откидывают на дуршлаг и подают.

Мука соевая 450, яйцо (желток) 1, соль 10.
Выход 1000.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

20. Яблоки в карамели. Свежие яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину и нарезают крупными ломтями. В просеянную муку вливают холодную воду, яичные белки и тщательно размешивают до образования однородной массы, по густоте напоминающей сметану. Приготовленные ломтики яблок погружают в тесто и жарят во фритюре до образования бледной корочки. На сильно разогретую сковородку с небольшим количеством жира кладут сахар и, непрерывно помешивая, нагревают до тех пор, пока сахар не карамелизуется. Обжаренные яблоки кладут на сковородку с карамельной массой, а затем всыпают кунжутные семена.

Яблоки 143 или ананасы 133, или бананы 167, сахар 50, яйцо (белок) $1/_2$, мука пшеничная 30, сало свиное 30, семена кунжута 25.
Выход 150.

21. Орехи жареные грецкие. Грецкие орехи очищают от скорлупы, с ядер снимают кожицу (для этого их замачивают на 10—15 мин в горячей воде). Очищенное ядро ошпаривают кипятком, откидывают, пересыпают сахарной пудрой и жарят во фритюре (в кунжутном масле), откидывают и охлаждают. При подаче укладывают горкой в вазе или на тарелку, на дно которых кладут бумажные салфетки.

Орехи грецкие 236, пудра сахарная 20, масло кунжутное 20.
Выход 100.

Блюда и напитки, рекомендуемые туристам из стран Юго-Восточной Азии.

Составляя меню для китайцев и корейцев, следует помнить, что они не потребляют молочные продукты и

блюдв, приготоаленные из нях (сырнники, пуднннгн, сметвну, кефир, творог н т. д.).

Корейцы почтя не потребляют сырокопченые нздeлия. Китайцы асегда варят рис несоленым (аторые блюда подвются без гарнира), не употребляют черный хлеб. Неохотно пьют минеральную аоду.

Гостям из Китая н Корен можно предложить:

из холодных вакусок: салаты нз оаощей с грибамн, салат мясной, салаты нз краснокочанной я белокочанной капусты, квашеной капусты, свежих огурцоа н помндоров, аннегреты, запрааленные соевым соусом, крабы, креветки, ветчнну с оаощамн, язык отаарной (лучше свиной) с соусом хрен, колбасы отаарные, жареные куры а холодном виде с различными соленьямн, ассортн мясное, буженину, рулет мясной, студень нз кур и саинины.

из первых блюд: борщи, рассольник, сборную солянку (мясную н рыбную), суп-лапшу с курнцей, суп картофельный с фасолью, суп горохоаый с копченой грудинкой;

из вторых блюд: куры жареные с оаощным гарниром, цыплята табака, шашлык нз свиннны с рисом, свинину жареную с капустой, пельмени (в фарш обязательно добааляется капуста), котлеты рубленые, тефтели с рисом, почки по-русски, азу, беф-строганов, гуляш нз саннины, чахохбили, люля-кебаб с рисом, рагу нз овощей, солянку овощную, фвсоль а томате, яичницу с аетчиной;

на десерт: саежие н консерaнрованные фрукты, арбузы, компот, мороженое, чай с конфетамн н печеньем.

Туристам нз Монгольской Народной Республики можно предложить различные блюда из баранины, а также кушанья из птицы. Монголы охотно пьют молоко (только а кипяченом анде) н кефир. К икре и рыбе равнодушны.

Туристам из Монголии можно рекомендовать:

из холодных закусок: кефир, заправленные сметаной салаты, яйца отаарные, куры, индейки жареные, творог, баранину отварную;

из первых блюд: суп-харчо, пити, рисоаые супы, суплапшу домашнюю с курицей, чихиртму;

из вторых блюд: баранину отварную с рисом, гуляш нз баранины, котлеты отбивные из баранины, люля-кебаб, беф-строганов, шашлык из баранины, цыплята табака, пельмени, вареники с маслом, оладьи, блины со

сметаной, бличики с мясом; на гарнир — овощи и отварной рис;

на **десерт:** чай с молоком или сливками, пирожные, торты, печенье, мороженое, коктейль молочный, компоты из свежих и консервированных фруктов, бахчевые, виноград, фрукты.

У японцев кроме традиционных национальных блюд большой популярностью пользуется китайская кухня и в некоторой степени — французская. Как правило, туристы из Японии всегда стремятся познакомиться с русской кухней. Большой популярностью у молодежи пользуется кавказская кухня.

Японцам следует предлагать овощные салаты из помидоров, огурцов, салат из белокочанной капусты, маринованную редьку, фрукты, рыбные деликатесы (семгу, лососину, красную икру, реже — черную, крабы), грибы (маринованные и соленые), соленые или маринованные огурцы, отварные колбасы (докторскую, диетическую, любительскую), различные продукты моря (осьминоги, кальмар, трепанг, угорь, морской гребешок), сельдь с отварным картофелем, салаты с крабами, запеченные крабы и грибы, свежую запеченную рыбу (предпочтительно куски из крупной рыбы без костей), пельмени, блины, пироги с мясом и капустой.

Можно подать на завтрак в качестве закуски мягкие сыры, чай, который необходимо сервировать до приема пищи (японцы очень любят зеленый чай).

Из первых блюд японцам следует предлагать борщ и щи, а также бульоны, уху из различных рыб, на **второе** — блюда из говядины, телятины, баранины, куриного мяса. Из гарниров в основном надо подавать жареный картофель с зеленью, иногда гречневую кашу или макароны. Японцы очень любят рис, особенно приготовленный с небольшим количеством воды, на пару.

Все блюда должны быть слабосолеными, так как японцы употребляют пищу несоленую или же добавляют в пищу соль по вкусу. На столе всегда должны быть перец, горчица, соль, уксус и по возможности соевый соус. Кроме того, необходимо всегда ставить воду в кувшинах со льдом или фруктовую воду. Реже японцы потребляют минеральную воду. В летнее время очень много потребляют пива.

Как правило, японцы едят мало хлеба.

Вопросы для повторения

1. Каковы основные особенности китайской я корейской национальных кухонь?
2. Расскажите об ассортименте продуктов, используемых в втих кухнях?
3. Какие существуют способы нарезки продуктов в китайской кухне?
4. Какие способы тепловой обработки используют китайские кулинары?
5. Какие специи, пряности и приправы применяются в китайской национальной кухне?
6. Каковы характерные особенности монгольской национальной кухни?
7. Каковы характерные особенности японской национальной кухни?
8. В чем заключаются три способа приготовления риса в китайской кухне?
9. Как готовят холодные блюда и закуски: салат из помидоров, салат из баклажанов с чесноком, креветки в коричневом соусе?
10. Какова технология приготовления супа горохового по-монгольски, бульона с бараниной и сычуаньской капустой, бульона с тешей калуги?
11. Как готовят трепангов к тепловой обработке?
12. Как готовят бульон с трепангами и курицей?
13. Как готовят филе из кур, баранину или вырезку, жареную с луком, свинину, жареную с перцем?
14. Как готовят судака по-китайски, рис и красные бобы по-японски, лапшу черную по-японски?
15. Какие блюда и напитки можно рекомендовать туристам из стран Юго-Восточной Азии?





В состав скандинавской кухни входят национальные кухни Дании, Швеции, Норвегии, Финляндии, имеющие между собой много общего.

Основу скандинавской кухни составляют рыба и другие продукты моря. Почти ежедневно на столе датчан, шведов, финнов и норвежцев бывают рыбные блюда. Из рыбы готовятся салаты, первые, вторые блюда.

В Финляндии особенно на востоке страны, распространены рыбники — пироги с рыбой (калекукко).

В Дании наиболее популярны такие виды рыбы, как сельдь, макрель, угорь, камбала, лосось. Их едят в вареном и соленом виде. Менее распространена копченая и вяленая рыба. Некоторые копенгагенские ресторааны специализируются на приготовлении главным образом рыбных блюд.

У норвежцев наиболее популярны треска, соленая сельдь с картофельным гарниром, жареная треска, камбала и палтус. Любимое национальное блюдо — клипфикс — высушенная на скалах и обезглавленная треска. В Норвегии потребляют рыбу также в копченом и вяленом виде.

Широкое распространение в скандинавских странах получили бутерброды. В Дании, например, бутерброд называют королем кухни. Их здесь насчитывается до 700 видов, начиная от ломтика хлеба, намазанного маслом, кончая многоэтажным бутербродом, который называется «Любимый бутерброд Ганса Христиана Андер-

сенв». Он состоит из иеснольнях прослоек бекоиа, помидоров, лиаерного паштета, студия и белой редисни, разделенных ломтикамн хлеба. Едят его, сиимвя слой за слоем. О том, наснольно популярны в Дании бутерброды, свидетельстует такой фант. Во миогих городах страны имеются специализированые магазины по продаже бутербродов. Одни из изаестнейших ресторанов Копенгагеиа «Оснар Давидсен» специализируется только иа бутербродах и даже получает на них заназы из-за рубежа.

Датские «многоэтажиые» бутерброды готоаят из различных продуктов моря, листьев салата, побегов спаржн, яиц, соусов, нрасиво уложенных на поджаренный ломтин ржаного хлеба и украшенных зеленью.

Для приготовления шведсних бутербродоа используются неснольно сортоа хлеба: белый, черный со сладноватым привнусом, можжеаелоаый с тмином и другими специями, лепешни, рогалини, сухари, нренер.

Звметное место в рационе народоа Снаидинааснях стран занимает и мясо — гоаядина, телятина, свинина. Осноаные способы тепловой обработки мяса для вторых блюд — аарка и тушение. В Шаецин холодное вареное мясо, глааным образом телятину, подвют в начестве закуски. В Данин н Норвегнн популярностью пользуются жарное, шницели.

Еше одна особенность снандинавской кухни — широное использоввние молона и молочных продунтоа. В Дании, напрнмер, саежее молоко пьют несколько раз в день. В Швецнн из молока готовят каши, супы, пьют его с нартофелем, лепешнами. Из молона готоаят творожиую массу, прнправленную пряностямн, брынзу, простонвашу, посоленные н припрааленные тмином слнвни. Финны утром пьют молоко, кофе с молоном, кефир. В Норвегин молоко пьют все — н взрослые, и дети.

Снандниаасние кулинары шнроно прнменяют и различные нрупы. Традиционные датсние блюда — каши: пшеиичная, овсяная, перловая, манная н рисовая. Наиболее древнее лакомство датчан, нзвестное с раннего средневековья,— пшеничная каша иа слнвках с малнной, называемая фледегред. Кстати, и норвежцы считают ее своим национальным кушаньем. Популярна своеобразная колбаса, начиненная рисовой кашей с изюмом.

У шведов ячневая, манная, рисовая крупы использую†• ся для пригтоалеиия рвзиообразных супов.

Стол народоа Скандинавии дополняют бобы, разно· образиые оаощи, фрукты, ягоды. Широк ассортимент блюд из картофеля. Его используют и как самостоятель· ное блюдо, и а качестае гарнира. Особеиио заметное место звиямает картофель а пнщевом рацноне норвеж· цев н шаедоа. В Шаецин, напрнмер, очень часто готовят картофельное пюре с молоком; тушеный картофель, за· правленный мукой, сахаром, яйцамн и слнвочным мас· лом; жареный кввртофель, картофельные клецки с салом и другне блюда.

Излюбленный иапиток скввдинааских народов — кофе. В этих стрвиах его пьют не только после заатра· кв, обеда или ужнна, но н в любое время дия.

Из хмельных иапитков популярны пиво, виски, водка, джин, рвзличные ликеры.

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Холодиые закуски звиимают андиое место в сканди• иааской кухие. В Нораегии в ассортименте холодного стола — бутерброды, холодное мясо и рыба, крутые яйца, масло и хлеб. Высокой квлорийностью, вкусом и анешним оформлением отличаются салаты, прнготоаленные из лососины, угря, сельди. Одна из особенностей норвежского холодного стола звключвется в том, что копченую рыбу подают с вареными яйцвми, в сельдь, как прагило, мариноввнную. В большинстве случаев рыбные и овощные салаты подслащнааются.

Шнрокой известностью ао всем мире пользуется шаедская «миссв» — стол со множеством разнообрвзных закусок и блюд. Характериая особенность шведского столв — самообслужнаание и едв в зависимости от аппетита и вкуса.

Шаедскнй стол пользуется популярностью н в иашеіі стране.

Сыры разиых сортов, копченая, вареная, мариноавная рыбв, овощные салаты с майоиезом н сметаиой, креветкн, омары, пвштет нз сельди н разных сортоа рыбы, холодные цыплята, омлеты с начннкой из креветок, грибоа (шампиньоноа и лнсчек), рыбы, молочные продукты — асе это составляет гордость шведского холодного стола. Характерная чертв шаедской кухии —

обильное потребление укропа (его кладут и в холодные, и в горячие блюда), а также сахара: все блюда слегка подслащивают.

1. Огурцы по-датски. Отварное филе рыбы протирают через сито, добавляют масло и сливки, массу тщательно перемешивают. Маринованную сельдь и яйцо мелко рубят, смешивают с приготовленным пюре и заправляют уксусом.

Огурцы очищают, разрезают пополам, выскабливают семена, фаршируют подготовленной смесью и посыпают тертым хреном.

Огурцы свежие 83, горбуша 44 или окунь морской 50, или треска 58, сельдь маринованная 31, масло сливочное 5, сливки 10, хрен 3, уксус 2.
Выход 100.

2. Салат из фасоли по-датски. Стручки фасоли разламывают на кусочки и припускают до готовности в небольшом количестве воды с добавлением уксуса и соли.

Репчатый лук мелко шинкуют. Отваривают картофель в кожуре, очищают его, нарезают тонкими дольками. Сельдь нарезают соломкой. Продукты перемешивают, укладывают в салатник, заправляют майонезом. Оформляют зеленым салатом.

Фасоль 75, картофель 69, лук репчатый 10, сельдь 52, майонез 30, уксус 3, салат зеленый кочанный 20, соль.
Выход 180.

3. Салат из сельди. Сельдь замачивают, а затем разделывают на чистое филе, нарезают тонкими ломтиками. Очищенные яблоки, вареный картофель и репчатый лук нарезают мелкими кубиками. Белки сваренных вкрутую яиц мелко рубят. Все перемешивают и заливают заправкой из смеси оливкового масла и сливок.

При подаче салат посыпают мелконарезанным луком.

Приготовление заправки. Оливковое масло смешивают с уксусом, протертыми желтками, добавляют соль, черный перец, сахар, горчицу и сливки. Все тщательно перемешивают.

Сельдь 84, яблоки 20, яйцо 1/4, картофель 38, лук репчатый 8, лук зеленый 5, сливки 42, уксус винный 4, масло оливковое 4, горчица готовая 2, перец черный молотый 0,01, сахар 2, соль.
Выход 160.

4. Салат копенгагенский. Филе рыбы[1] припускают в небольшом количестве воды, охлаждают и нарезают ломтики. Огурцы, помидоры, лук и очищенные яблоки нарезают кубиками, соединяют с рыбой, приправляют солью, перцем, горчицей и смешивают с майонезом.

Филе рыбы отварное 60, огурцы соленые 25, помидоры 59, яблоки 33, лук репчатый 12, майонез 25, соль, перец, горчица по вкусу.
Выход 185.

5. Салат норвежский из сельди. Сельдь замачивают, а затем разделывают на чистое филе и нарезают кубиками. Репчатый лук мелко рубят и слегка пассируют в растительном масле. Сырые яйца взбивают вместе с уксусом, заливают лук и прогревают (яйца должны свернуться). Приправляют сахаром, горчицей и охлаждают. Подготовленные кусочки сельди выкладывают в остывший соус. Украшают зеленью петрушки и дольками сваренного вкрутую яйца (1/2).

Сельдь 104, лук 24, яйцо 1, уксус 3%-ный 15, масло растительное 5, горчица 3, сахар 3, зелень 4.
Выход 125.

6. Тефтели «селедочно-птичьи гнезда». Сельдь вымачивают, разделывают на чистое филе и мелко рубят вместе с анчоусами, репчатым луком, каперсами или солеными огурцами. Из подготовленной массы формуют тефтели. В середине каждой тефтели кладут вареные яичные желтки. Подают тефтели на листьях зеленого салата.

Сельдь 104, каперсы 20 или огурцы соленые 17, яйцо (желтки) 2, анчоусы 33, лук 24, салат 30.
Выход 150.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

7. Суп весенний. Цветную капусту, зеленый лук, сельдерей, морковь мелко режут и кладут в посуду, добавляют зеленый горошек, немного бульона и припускают до готовности.

Шпинат мелко нарезают и припускают. Готовят белый соус. В кипящий куриный бульон кладут припущенные овощи, шпинат, добавляют белый соус и проваривают. Перед подачей заправляют льезоном при тем-

[1] Для салата используется рыба различных пород.

пературе 75—80° (яичные желтки соединяют со сливками) и посыпают рубленой зеленью петрушки.

Курица 103, капуста цветная 104, лук зеленый 16, морковь 16, сельдерей 6, шпинат 34, зелень петрушки 3, горошек зеленый 89, яйцо (желток) ¼, сливки 35, масло 5, перец 0,1, соль 3, мука 7. Выход 300.

8. Суп, готовящийся по вторникам[1]. Пастернак, репу, репчатый лук мелко нарезают и пассируют в масле. Затем овощи закладывают в бульон, добавляют рис и варят 30—40 мин. В конце варки кладут специи, вливают горячее молоко и перемешивают.

Морковь 23, репа 17, рис 25, пастернак 8, лук репчатый 9, масло сливочное 7, молоко 110, перец, соль по вкусу. Выход 300.

9. Суп из соленой свинины[2]. Лущеный горох замачивают на сутки в холодной воде. Затем горох варят с соленой свининой, шпиком и головкой репчатого лука, воткнув в нее одну гвоздику, и измельченным на терке мускатным орехом. Варят около 3 ч на слабом огне. Лук удаляют. По мере готовности мясо и шпик вынимают, нарезают кусочками и при подаче кладут в суп. Отдельно подают горчицу.

Горох лущеный 60, свинина соленая 116, шпик 10, лук репчатый 15, гвоздика 0,2, орех мускатный 0,5. Выход 300.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

10. Камбала по-датски. В смазанную маслом посуду кладут филе рыбы (половину нормы), заливают вином и припускают на слабом огне до готовности. Оставшуюся рыбу разрезают на куски, панируют в муке, яйце и сухарях. Жарят во фритюре. При подаче на середину блюда кладут отварную рыбу и заливают соусом. С одной стороны блюда укладывают жареную рыбу «фри», а с другой — картофельное пюре.

Приготовление соуса. Готовят жировую пассировку, разводят горячим бульоном, добавляют молоко, кипятят и процеживают. В соус добавляют шинкованную отвар-

[1] В Швеции существует обычай, по которому по вторникам суп является главным блюдом. При этом овощные ингредиенты можно менять по вкусу.

[2] По традиции такой суп в Швеции едят по четвергам.

ную спаржу, нарезанные соломкой грибы, предварительно обжаренные на сливочном масле с лимонным соком, соль, перец по вкусу.

Камбала (филе) 165, мука 4, сухари 11, вино белое сухое 80, масло сливочное 12, яйцо 1/5; для соуса: масло сливочное 6, мука 4, молоко 40, грибы свежие шампиньоны 30, сок лимона 4, спаржа 23, соль, перец, пюре картофельное 150.
Выход 350.

11. Коттбулар (мясные фрикадельки). Из бараньего мяса готовят фарш, добавляют в него воду, сметану, молотые пшеничные сухари, желтки и выбивают так, чтобы получилась вязкая масса. Из нее формуют небольшие шарики и укладывают их на смоченную водой доску. Масло растапливают на сковороде и поджаривают шарики. Чтобы шарики поджаривались равномерно, сковороду периодически встряхивают.

Гарнир — картофельное пюре.

Баранина 104, вода 50, сметана 50, сухари пшеничные 50, яйцо (желтки) 1, масло сливочное 10, соль, перец, пюре картофельное 150.
Выход 300.

12. Картофель по-датски. В подсоленной воде отваривают картофель (мелкий) и очищают его от кожицы. На сковороде разогревают свиной жир, добавляют сахарную пудру, кладут картофель и жарят, пока сахар не начнет карамелизироваться. Посыпают картофель солью и измельченным в порошок мускатным орехом. Подают горячим, посыпав мелкорубленой зеленью петрушки.

Картофель 250, пудра сахарная 14, свиной жир 15, зелень петрушки 14, орех мускатный 0,5, соль
Выход 160.

13. Сельдь жареная. Свежую сельдь чистят, разделывают на филе, слегка солят, сбрызгивают уксусом и смазывают с обеих сторон горчицей. Панируют сначала в муке, затем в яйце и сухарях. Шпик нарезают кубиками и вытапливают. На этом жире обжаривают сельдь с обеих сторон. Подают с картофельным салатом или картофельным пюре.

Сельдь 209, шпик 12, мука 7, яйцо 1/6, сухари 20, уксус 4, горчица 5, соль. Гарнир 150.
Выход 275.

БЛЮДА ИЗ МУКИ

14. Блины по-шведски. Из муки, молока, желтков с добавлением сахара и соли замешивают тесто. Белки взбивают, соединяют с тестом, жарят блины на сковороде основным способом: сначала с одной стороны, складывают пополам и обжаривают еще раз с двух сторон.

Подают с джемом или вареньем (по традиции — в четверг вечером).

Мука 30, молоко 70, сахар 11, яйцо $^3/_4$, соль 2, масло для жаренья 5, варенье или джем 40.
Выход 135.

15. Калекукко. Из муки, воды с добавлением масла и соли замешивают тесто и ставят его на холод. Филе морской рыбы нарезают на мелкие кусочки. Шпик нарезают кубиками, обжаривают с крупнонарезанным луком, пропускают через мясорубку и соединяют с рыбой. Фарш смешивают со сливками, солят, перчат. Тесто раскатывают в прямоугольный пласт толщиной 1,5—2 мм. На одну половину кладут фарш, другой покрывают, защипывают края, смазывают взбитыми яйцами и выпекают на слабом огне.

Готовый пирог нарезают на порции и поливают разогретым маслом.

Мука ржаная 200, мука пшеничная 200, масло сливочное 60, филе морского окуня 800 или филе хека 813, шпик 200, лук репчатый 143, сливки 30, яйцо 1, перец, соль.
Выход 1500 (10 порций).

Блюда и напитки, рекомендуемые туристам из Скандинавских стран. Туристам из Скандинавских стран на завтрак рекомендуется предлагать холодное молоко или кефир, двойную порцию сливочного масла, варенье, кофе (горячее молоко к нему нужно подавать отдельно) и свежую булочку.

Меню обеда и ужина следует составлять из обычных европейских блюд, учитывая, что первые блюда должны быть весом не более 300 г. Следует предлагать больше блюд из рыбы. Не следует предлагать блюда из творога и баранины. Финны не любят жареного соломкой картофеля.

Из русских блюд шведы, датчане, норвежцы и финны любят украинский борщ, блины со сметаной, рассыпчатую гречневую кашу, рыбные деликатесы, сельдь натуральную

с горячим круглым отварным картофелем. **Из холодных закусок** туристам из Скандинавских стран можно предложить икру с маслом, лососину или семгу с лимоном, шпроты, сардины, салаты из овощей, судак под маринадом, осетрину заливную, ветчину с гарниром, язык отварной с гарниром, отварную жареную птицу, мясное ассорти, яйцо под майонезом; **из первых блюд:** уху с картофелем, бульоны с пирожками и кулебякой, пельменями или фрикадельками, овощами, крупяными гарнирами, щи, борщи, рыбную или мясную солянку, рассольники, лапшу с курицей; **из вторых блюд:** судака отварного или жареного, осетрину жареную, осетрину по-московски, рыбу в тесте, рыбу, запеченную в молочном соусе, мясные натуральные блюда: филе, бифштекс, витрекот, ромштекс, свинину жареную, различные блюда из птицы, дичи и яиц, капусту цветную с маслом, рагу из овощей.

На гарнир следует подавать различные отварные и жареные овощи. **На десерт:** свежие фрукты и ягоды, компоты из консервированных фруктов, мороженое, гурьевскую кашу, сухарный пудинг, желе, муссы, яблоки в вине или запеченные в слойке, торты и пирожное.

Вопросы для повторения

1. Каковы характерные особенности скандинавской кухни?
2. Какие виды продуктов пользуются наибольшей популярностью у скандинавских народов?
3. Как готовят салат из сельди, салат из фасоли по-датски, закуску из сельди?
4. Как готовят суп весенний и суп из соленой свинины?
5. Как готовят камбалу по-датски и сельдь жареную?
6. Как готовят мучные блюда: блины по-шведски и финский пирог с рыбой?
7. Какие блюда и напитки следует рекомендовать туристам из Скандинавских стран?





Французская национальная кухня отличается разнообразием, которое обусловлено широким ассортиментом используемых продуктов и различными способами их приготовления. Следует учитывать, что в разных районах Франции существуют свои излюбленные кушанья, имеющие оригинальную технологию. Так, приготовленная в южных областях страны пища отличается остротой, применением для ее приготовления вин и специй, особенно чеснока и лука. Жители Эльзаса потребляют больше свинины и капусты, жители прибрежных районов — продуктов моря и т. д. Эти отличия можно видеть и в потреблении того или иного вида жира, используемого для приготовления пищи. Например, в северных и центральных районах больше используют сливочное масло, на юге — оливковое.

Несмотря на региональные различия, французская национальная кухня имеет характерные особенности. Это прежде всего широкое применение овощей и корнеплодов. Картофель, различные сорта лука (в том числе шалот, придающий пище специфический вкус), стручковая фасоль, шпинат, капуста разных сортов, помидоры, баклажаны, сельдерей, петрушка, салаты используются для приготовления закусок, первых и вторых блюд, а также в качестве гарниров. Особенно популярны такие богатые витаминами овощи, как спаржа, артишоки, лук-порей, салат-латук. Видное место отведено салатам из овощей, как свежих, так и консервированных. Ко вторым

мясным блюдам, как правило, подают зеленый салат, салат из капусты.

По сравнению с другими странами Западной Европы французская кулинария использует меньше молока и молочных продуктов. Исключение составляют сыры. Их применяют для приготовления различных блюд, в том числе и первых. Сыр обязательно подают перед десертом. Сыр с хлебом и вино — обычный завтрак французского рабочего. Во Франции производят десятки сортов сыра. Среди них такие широкоизвестные, как рокфор, грюер, камамбер и др.

Еще одна особенность французской кухни — большое разнообразие соусов. Их насчитывается свыше 3000. Соусы широко применяются при приготовлении мясных блюд, салатов, различных холодных закусок; они очень разнообразят пищу.

Для французской национальной кухни характерно также использование вина, коньяка и ликера при приготовлении многих кушаний. Вино при этом, как правило, подвергается значительному вывариванию, в результате которого винный спирт испаряется, а остающийся состав придает пище специфический привкус и приятный аромат. Используются только натуральные красные и белые сухие и полусухие вина. Для того чтобы снизить кислотность, очень кислые вина перед употреблением уваривают.

Французские кулинары используют все виды мясных продуктов: телятину, говядину, баранину, птицу, дичь, применяя все способы тепловой обработки: варку, тушение, жарку. Мясные продукты, птица, дичь широко применяются также при изготовлении разнообразных салатов.

Очень популярны блюда из морской и пресноводной рыбы: трески, камбалы, палтуса, скумбрии, щуки, карпа, а также из таких продуктов моря, как устрицы, креветки, лангусты, морские гребешки.

При всем разнообразии французской, особенно парижской, кухни можно назвать блюда, ставшие традиционными и составляющие основу французского меню. Одним из них принято считать бифштекс с жаренным во фритюре картофелем. Большинство французов предпочитают так называемый кровавый бифштекс со слегка поджаренной корочкой и почти сырой внутри. Из других

мясных блюд очень популярно рагу из белого мяса под белым соусом.

Характерны для французского стола и омлеты. Их часто готовят с различными приправами — ветчиной, сыром, грибами, зеленью, фаршированными помидорами и т. д.

Из первых блюд очень любимы суп-пюре из лука-порея с картофелем и луковый суп, заправленный сыром. Широко известен также провансальский рыбный суп-буйабесс.

Некоторые местности Франции славятся своими «фирменными» блюдами. Таковы печеночный паштет Перигора, окорока Байонны, сосиски и бобы в горшочке Тулузы, томаты по-провансальски и т. д.

Готовя те или иные блюда, французские кулинары применяют характерные только для них кулинарные приемы. Например, прежде чем готовить кушанье из мелкой дичи, ее выдерживают в течение нескольких суток на воздухе. Мясо крупной дичи (кабана, косули) маринуют. При варке овощей строго соблюдается такое правило: зеленые овощи для отваривания кладут в кипящую подсоленную воду и варят в открытой посуде.

Готовя многие блюда, французы кладут в кастрюлю небольшой пучок трав — сборный букет из петрушки, чабера, лаврового листа. Перед подачей пучок из пищи извлекают.

Еще один оригинальный прием — так называемый «поджог» пищи. Чаще всего его используют при приготовлении мяса. Для этого перед подачей на стол готовое горячее блюдо поливают коньяком и поджигают. Это придает кушанью специфический аромат и привкус.

Из напитков французы предпочитают фруктовые соки, минеральные воды. Чрезвычайно популярен кофе. Утром его пьют обычно с молоком, черным кофе завершают обед и ужин.

Франция занимает первое место в мире по потреблению виноградного вина. Его обязательно подают к столу дважды в день. Дети и иногда женщины пьют вино, разбавляя его водой. Нередко вино наливают в суп.

Из крепких спиртных напитков во Франции распространены абсент, кальвадос, коньяк.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

1. Канапе с мясом цыпленка (люсиль). Белый хлеб нарезают тонкими ломтиками. Круглой выемкой вырезают ломтики и обжаривают в масле. Сливочное масло растирают с горчицей и намазывают его на гренки. Вокруг делают ободок из мелкорубленного вареного языка. Цыпленка отваривают, отделяют мясо, мелко рубят, солят, заправляют майонезом и укладывают на середину гренков с помощью кондитерского мешка.

Из цыпленка можно приготовить и пюре. Для этого мякоть пропускают дважды через мясорубку с частой решеткой, соединяют с тертым сыром и маслом, тщательно вымешивают, заправляют вином «Мадера», мускатным орехом. Выпускают пюре с помощью кондитерского мешка.

Готовое канапе охлаждают и глазируют желе.

Для пюре: цыпленок потрошеный 56, масло сливочное 6, сыр 6, вино 6, орех мускатный 0,3, соль.
Выход 30.
Хлеб 70, масло сливочное 16, горчица 4, язык 24, цыпленок 113 или пюре из цыпленка 30, желе 15.
Выход 125 (5 шт.).

2. Салат из сельдерея (бон фам). Зелень и стебель сельдерея нарезают соломкой и смешивают с очищенными и нарезанными соломкой яблоками. Сливки взбивают, соединяют со столовой горчицей и лимонным соком, заправляют овощи и укладывают в салатник. Оформляют листьями салата.

Сельдерей салатный 122, яблоки 86, горчица столовая 10, сливки 30, лимон 20.
Выход 220.

3. Огурцы фаршированные. Огурцы очищают от кожицы и нарезают кружочками толщиной 1 см. Затем металлической выемкой вырезают середину с семенами, погружают огурцы в кипящую подсоленную воду и выдерживают до мягкости, откидывают на дуршлаг и охлаждают.

Сливочное масло растирают добела с консервированной рыбой (сайра, сардины и др.), предварительно размяв рыбу. Массу растирают до гладкости. Кружочки огурца заполняют приготовленной смесью. После этого заливают майонезом и посыпают мелконарезанной зеленью петрушки. Сверху украшают ломтиками лимона.

Огурцы 200, масло сливочное 25, рыба консервированная в собственном соку 40, майонез 30, зелень петрушки 5, лимон 15, соль.
Выход 220.

4. Салат летний. У крупных помидоров срезают верхнюю часть и ложкой вынимают мякоть. Яйца варят вкрутую, разрезают поперек на половинки и вынимают желтки. Из желтков, замоченного в молоке хлеба, мелконарезанной зелени петрушки и укропа и мякоти маслин готовят фарш и заполняют им белки.

Мелко нарезают овощи (огурцы морковь, редис), ветчину, креветки или крабы, заправляют майонезом, все тщательно перемешивают и фаршируют этой смесью помидоры. Сверху укладывают нафаршированные половинки яиц.

Листья зеленого салата и сладкий зеленый перец нарезают соломкой и на слой этой зеленой массы помещают помидоры. Сверху на яйца кладут крест-накрест кильки, очищенные от голов и костей. Отдельно подают салатную заправку[1].

Яйцо $1/2$, хлеб белый (без корок) 7, молоко 10, помидоры 115, зелень 6, маслины 10, огурцы свежие 13, морковь молодая 20, редис 16, креветки 13, ветчина 13, майонез 15, кильки 44, перец зеленый 40, салат зеленый 22, соль, перец, заправка салатная 30.
Выход 300.

5. Салат мясной. Картофель отваривают в кожуре, очищают и нарезают тонкими ломтиками. Так же нарезают вареное мясо и помидоры. В салатник укладывают ровный слой помидоров, посыпают солью и перцем. Сверху укладывают слой мяса и на него слой картофеля и также посыпают солью и перцем. Салат поливают заправкой и украшают ломтиками яйца, посыпают рубленой зеленью.

Мясо вареное 109, картофель 96, помидоры свежие 118, яйцо $1/4$, перец 0,01, заправка 50, соль.
Выход 280.

Приготовление заправки. Яичные желтки протирают чрез сито, смешивают с сухой горчицей, солью, перцем и мелконарезанным репчатым луком, укропом и каперсами. Уксус, оливковое (можно кукурузное или подсолнечное) масло тщательно перемешивают и заливают приготовленную смесь.

[1] См. рецепт 5.

Яйцо (желтки) 5½, горчица сухая 20, соль 14, перец черный 0,3, лук репчатый 51, укроп 20, каперсы 57, уксус 3%-ный 358, масло оливковое 429.
Выход 1000.

6. Яйца по-лионски. Лук нарезают полукольцами и припускают с маслом. Кабачки очищают, нарезают соломкой, поджаривают в масле, добавляют в лук и поливают белым мясным соусом. Затем солят и посыпают мелконарезанным укропом. Приготовленную смесь укладывают на смазанную маслом порционную сковороду, выливают на нее яйца и посыпают тертым сыром. После этого запекают в жарочном шкафу и сразу же подают на стол.

Яйцо 2, масло сливочное 25, лук репчатый 18, кабачки 51, сыр 16, соус белый мясной 25, укроп 4.
Выход 165.

7. Картофель по-парижски. Клубни картофеля очищают и выемкой вырезают шарики величиной с лещинный орех. Шарики опускают в холодную воду и держат на огне до закипания. Затем воду сливают, картофель подсушивают и поджаривают в сотейнике так, чтобы все шарики касались дна, до образования румяной корочки. Обжаренный картофель заливают мясным соком [1] и подают в горячем виде, посыпав зеленью укропа. Это блюдо можно готовить из мелкого молодого картофеля.

Картофель 1910, масло сливочное 75.
Выход 1000.

8. Треска с фасолью. Фасоль отваривают в подсоленной воде. Рыбу (филе) нарезают мелкими кусочками, отваривают и охлаждают. Мелконарезанные лук и чеснок пассеруют в смеси сливочного и оливкового масла в глубокой сковородке. Половину фасоли растирают и смешивают с луком, соединяют с рыбой, оставшейся фасолью, солят, перчат и держат на среднем огне 10—15 мин. Подают на ломтиках обжаренного хлеба.

Треска 145, фасоль 25, масло сливочное 6, масло оливковое 6, лук репчатый 18, чеснок 2, хлеб 100, перец, соль.
Выход 160.

[1] Мясной сок (соус «жу») получают при жарке мясных продуктов, прибавив к оставшемуся после обжарки мяса или птицы жиру немного бульона и выпарив часть жидкости. Наиболее вкусный и ароматный сок можно получить, если добавить крупнонарезанные очищенные коренья

9. Грибы с вином в сметане. Сливочное масло растапливают на сковородке и обжаривают в нем грибы в течение 5 мин. Затем добавляют полусухое вино и держат на сильном огне еще 2 мин. После этого ставят на слабый огонь, кладут соль, черный и красный перец (паприку), перемешивают и добавляют сметану и тертый сыр. Тщательно размешивают, пока смесь не загустеет. Подают на подсушенном хлебе, смазанном сливочным маслом.

Грибы свежие белые 125 или шампиньоны 117, масло сливочное 10, вино полусухое белое 8, сметана 32, сыр швейцарский 18, перец черный 0,01, перец красный 0,1, хлеб 100, соль.
Выход 170.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

10. Консоме с овощами и яйцом по-парижски. Очищенные морковь, сельдерей, лопаточки зеленого горошка, стручки зеленой фасоли нарезают мелкими кубиками, цветную капусту разделяют на мелкие кочешки и варят в бульоне до готовности. Яйца, сваренные в «мешочек», очищают от скорлупы. При подаче в глубокую тарелку или бульонную чашку кладут яйцо в «мешочек», отваренные овощи и заливают прозрачным бульоном.

Яйцо 1, капуста цветная 30, морковь 19, петрушка 13, сельдерей 7, фасоль зеленая стручковая 22, лопаточки горошка 22, перец, соль.
Выход 300.

11. Уха по-марсельски (буйабесс). Из рыбной мелочи и рыбных костей варят бульон. На оливковом масле слегка пассеруют мелконарезанный лук. Добавляют мелконарезанные помидоры, а также укроп, петрушку, лавровый лист, чабер, чеснок, перец горошком, шафран. После этого кладут нарезанный дольками картофель и сверху на него — филе очищенной рыбы. Через несколько минут вливают рыбный бульон, ставят на сильный огонь, доводят до кипения и кипятят 15—20 мин. Затем рыбу и часть картофеля вынимают и готовят соус, для чего в бульон добавляют муку, спассированную на оливковом масле, и все протирают. Ломтики хлеба толщиной 0,5 см подрумянивают в масле и кладут в тарелку. На хлеб кладут рыбу, вокруг картофель и заливают соусом. При подаче посыпают рубленой зеленью.

Для бульона: рыбная мелочь 100, рыбные кости 100, палтус 188, или скумбрия 172, или ставрида 147, масло оливковое 15, лук репчатый 18, помидоры 60, картофель 93, хлеб 50, петрушка 5, укроп 6, лист лавровый 0,01, чабер 2, чеснок 2, шафран 0,1, перец.
Выход 500.

12. Суп луковый по-парижски. Репчатый лук нарезают тонкими кольцами и пассируют в сливочном масле до золотистого цвета. Затем добавляют, размешивая, муку. Когда мука подрумянится, вводят бульон, перец, лавровый лист, солят и варят 15—20 мин. После этого лавровый лист вынимают.

В суповую миску кладут поджаренные на сливочном масле тонкие ломтики хлеба, посыпают их тертым сыром и заливают супом.

Миски накрывают крышками, дают постоять 5—6 мин в жарочном шкафу, пока сыр не расплавится. Перед подачей на стол посыпают укропом.

Лук репчатый 119, масло сливочное 15, мука пшеничная 6, перец 0,1, хлеб 50, сыр швейцарский 30.
Выход 300.

13. Суп по-нормандски. Репу, морковь, лук-порей режут мелкими кубиками и пассируют в сливочном масле, затем заливают бульоном и кладут нарезанный кубиками картофель. Варят на слабом огне, пока картофель не станет мягким. После этого в суп добавляют кипящее молоко, сметану, сливочное масло. Подают очень горячим. В тарелки предварительно можно положить гренки.

Репа 40, морковь 30, лук-порей 26, картофель 80, молоко 35, сметана 20, масло сливочное 10.
Выход 300.

14. Суп жульен. Овощи шинкуют тонкой соломкой и слегка пассируют в сливочном масле. Затем вливают бульон, доводят до кипения, солят, перчат и варят на слабом огне до готовности. Перед подачей заправляют сметаной.

Морковь 31, репа 33, лук-порей (белая часть) 33, лук репчатый 30, масло сливочное 10, щавель 16, горох лущеный 20, фасоль в стручках 28, зелень 6, сметана 12, соль, перец.
Выход 300.

15. Суп-пюре по-французски. Обработанных цыплят варят до готовности, добавив коренья и лук. Мясо отделяют от костей, пропускают через мясорубку с частой

решеткой и протирают через сито. В полученное пюре добавляют мучной белый соус, куриный бульон, соль. В готовый суп кладут нарезанный соломкой шпинат, дольки помидора без кожицы, головки отварной спаржи и доводят до кипения. Перед подачей суп заправляют льезоном (сливки или молоко, смешанные с желтками) и маслом. Отдельно к блюду подают гренки.

Куры 187, петрушка 7, морковь 8, лук репчатый 10, мука пшеничная 9, масло сливочное 12, сливки 60, яйцо (желтки) 1/5, помидоры свежие 20, шпинат 8, спаржа 20, соль.
Выход 300.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

16. Карп со щавелем. Карпа очищают, потрошат, натирают солью, кладут в сотейник, добавляют лук, перец горошком, чабер, лавровый лист, вливают немного воды, солят, закрывают крышкой и ставят на 30—40 мин в нагретый (190—200°) жарочный шкаф.

Щавель перебирают, обрывают черенки, моют, крупно нарезают. Заливают небольшим количеством воды и припускают 20—25 мин на слабом огне. Затем откидывают на сито, солят и смешивают со сливочным маслом.

Готового карпа укладывают на блюдо, с одной стороны укладывают щавель, а с другой — разрезанные на половинки крутые яйца.

Карп 248, щавель 270, лук репчатый 36, чабер или укроп 4, перец горошком 0,1, масло сливочное 10, яйцо 1, лист лавровый 0,01, соль.
Выход 265.

17. Осетрина под соусом бешамель. Филе рыбы без кожи и хрящей нарезают на порционные куски, солят, посыпают черным перцем и припускают 10 мин в вине и сливочном масле.

Сырые свежие грибы протирают, припускают их с маслом и готовят пюре. Отдельно готовят молочный соус (бешамель), к которому добавляют пюре из грибов и сок, в котором тушилась рыба. В порционную сковороду наливают немного соуса, укладывают рыбу, заливают ее остальной частью соуса так, чтобы рыба была им полностью закрыта, и запекают в сильно нагретом жарочном шкафу. Подают в той же посуде, без гарнира.

Осетрина 311, масло сливочное 25, вино белое 30, грибы белые или шампиньоны 53, соус бешамель 100, перец черный молотый 0,2, соль;
для соуса: молоко 100, масло 10, мука пшеничная 10.
Выход 225.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

18. Цыпленок с морковью. Подготовленного цыпленка рубят на порционные куски, солят и обжаривают на масле. Репчатый лук мелко нарезают, пассируют и добавляют к цыплятам. Заливают куриным бульоном так, чтобы все куски были им покрыты, кладут ароматическую зелень и тушат под крышкой на слабом огне до мягкости.

Морковь нарезают кружочками и тушат до готовности с сахаром и маслом.

Цыпленка укладывают на тарелку, вокруг раскладывают морковь и посыпают все мелкорубленой зеленью петрушки. Отдельно подают салат по выбору.

Цыпленок 262, масло сливочное 25, лук репчатый 48, морковь 136, песок сахарный 6, зелень петрушки 10, сельдерей 12, соль. Выход 225.

19. Розеты свиные по-провансальски. Из филе или корейки кусками нарезают свиные розеты в виде котлет, но без кости, слегка отбивают, посыпают солью, черным перцем и жарят в свином сале.

Лук-саженец и маслины припускают до мягкости с маслом. Шляпки свежих грибов отваривают. Выемкой формуют из сырого картофеля орешки и поджаривают. Помидоры нарезают ломтиками и обжаривают.

Готовые розеты укладывают на поджаренные в масле хлебные крутоны, а на них немного помидоров. Остальной гарнир раскладывают вокруг мяса букетами. Розеты поливают соусом, который готовится так: в жир, в котором жарились розеты, добавляют томат-пюре, вино и немного мясного сока, проваривают 5—10 мин, а затем процеживают через сито. Отдельно к блюду подают салат по выбору.

Свинина 167, сало свиное топленое 15, масло сливочное 10, лук-саженец 39, маслины 46, грибы шампиньоны 56, картофель 82, помидоры 56, хлеб 30, вино белое 20, томат-пюре 4, перец черный 0,2, соль.
Выход 320

20. Рулеты из говядины, фаршированные свининой. Мясо нарезают на порционные куски толщиной 1 см и тонко отбивают. Свинину пропускают через мясорубку, добавляют сладкое вино и вымешивают. Приготовленный фарш распределяют ровным слоем по кускам мяса, сворачивают их в виде рулета и перевязывают ниткой, солят, перчат и слегка обжаривают на сковородке со сливочным маслом. Масло растапливают, кладут в кастрюлю нарезанные лук, морковь, чеснок, лавровый лист. Сверху укладывают рулеты.

Сухое вино выливают на сковородку, в которой обжаривались рулеты, доводят до кипения, всыпают пассерованную муку, размешивают и заливают рулеты. Кастрюлю закрывают и держат на слабом огне 1,5 ч. С готовых рулетов снимают нитку. Подают в соусе, в котором они тушились.

Говядина 169, свинина 84, вино красное сладкое 10, масло сливочное 10, лук репчатый 24, чеснок 1,5, морковь 12, мука пшеничная 4, вино сухое красное 50, лист лавровый, перец, соль. Выход 225.

21. Бифштекс провансальский. Грибы свежие очищают, обмывают, мелко нарезают и соединяют с пропущенной через мясорубку телятиной, добавляют яйцо, соль, черный перец. Фарш тщательно выбивают. Затем разделывают бифштексы продолговатой формы, панируют их в муке и обжаривают на разогретой сковороде с жиром. На гарнир подают отварные овощи, заправленные спассерованным маслом.

Фарш теличий 152, грибы белые или шампиньоны 26, яйцо 1/6, мука 5, жир 7, перец, соль. Гарнир 150.
Выход 235.

22. Мозги запеченные по-парижски. Мозги говяжьи кладут для обескровливания в холодную воду, снимают оболочку. Затем погружают в кипящую соленую и подкисленную воду и варят около 30 мин с добавлением кореньев, лука и специй. После варки мозги нарезают ломтиками.

Из мучной белой пассеровки, бульона и белых кореньев приготовляют белый соус. Варят более 30 мин, процеживают, добавляют горячие сливки, сок лимона, солят по вкусу и кладут сливочное масло.

Свежие грибы моют, варят 5 мин, откидывают, ополаскивают холодной водой, нарезают ломтиками и обжаривают на сливочном масле.

В баранчик наливают немного соуса, затем укладывают нарезанные отваренные мозги, на них кладут поджаренные грибы, заливают оставшимся соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу.

Мозги говяжьи 153, масло сливочное 15, сыр 18, грибы свежие белые или шампиньоны 46, мука пшеничная 10, сливки 20, лимон 15, соль 5, уксус 3%-ный 5, корень белый 5, лук репчатый 12.
Выход 250.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ЯИЦ

23. Картофель «Дофин». Противень натирают чесноком, смазывают сливочным маслом, кладут на него нарезанный кружочками картофель, приправляют солью, перцем и мускатным орехом. Яйцо вливают в холодное молоко, смешивают, заливают этой смесью картофель и жарят в разогретом жарочном шкафу 40—50 мин. Незадолго до готовности посыпают картофель тертым сыром.

Картофель 193, яйцо ¼, масло сливочное 8, молоко 45, сыр швейцарский 12, чеснок 12, орех мускатный 0,5, соль.
Выход 140.

24. Баклажаны шпигованные. Баклажаны моют и обсушивают. В каждом баклажане делают вдоль надрезы и шпигуют их поочередно кусочками шпика и зубчиками чеснока, предварительно поперчив шпик. Нашпигованные баклажаны кладут на сковородку, поливают оливковым маслом, закрывают крышкой и держат на слабом огне в течение часа, изредка поворачивая и поливая сверху маслом. Подают в горячем или холодном виде, посолив и полив оливковым маслом.

Баклажаны 284, шпик 30, чеснок 6, перец 0,1, масло оливковое 30, соль.
Выход 220.

25. Каштаны тушеные[1]. Очищенные каштаны заливают холодной водой, солят, добавляют сахар, ветки ду-

[1] В сухом орехе каштана содержится 16—18% крахмала, 4—14% сахара, 8—11% белков, 2—9% жиров. Во Франции, Испании, Италии каштаны часто заменяют картофель. Их едят печеными, жареными, вареными.

шистой мяты, дают закипеть. Кладут сливочное масло, плотно закрывают крышкой и тушат на слабом огне около 1 ч. За это время каштаны впитывают в себя всю жидкость и становятся мягкими.

Каштаны 160, масло сливочное 5, сахар 2, соль 3, мята 2. Выход 120.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

26. Снежки. Яичные белки взбивают с солью до тех пор, пока они не начнут звгустевать. Продолжая взбивать, постепенно добавляют сахарную пудру и взбивают до тех пор, пока белки не станут густыми.

Молоко, сливки и сахарный песок кипятят в сотейнике, добавляют ванильный сахар. Столовой ложкой берут взбитые белки, придают им с помощью второй ложечки форму яйца и осторожно опускают в кипящую молочную смесь (белки можно выпускать и при помощи кондитерского мешка). Ввярят белки на каждой стороне по 2 мин, переворачивая вилкой. Готовые белки вынимают шумовкой на сито.

Молочную смесь процеживают и охлаждают до температуры 50—60°. Яичные желтки растирают и тонкой струйкой вливают в них, непрерывно помешивая, молочную смесь. Прогревают на слабом огне, помешивая и не давая звкипеть, до тех пор, пока смесь не загустеет. Полученный крем разливают в креманки и охлаждают. Перед подачей снежки кладут на крем и украшают свежими ягодами клубники или малины.

Яйцо $1^{1}/_{2}$, пудра сахарная 10, молоко 75, сливки 75, песок сахарный 20, сахар ванильный 1, ягоды (клубника или малина) 12, соль 0,2.
Выход 210.

27. Мороженое по-льежски. Растворимый кофе разводят кипятком. Сахар растворяют в воде и ввярят в металлической посуде до тех пор, пока при вынимании из сиропа вилки от концов ее зубьев не будут вытягиваться нити. Яичные желтки растирают, затем вливают, продолжая растирать, тонкой струйкой сахарный сироп. Продолжают растирать до загустения, затем вливают кофе, размешивают, охлаждают до комнатной температуры и соединяют с предварительно взбитыми на льду сливками. Полученную смесь ставят в холодильник и выдерживают там до начала застывания. Вновь

взбивают в течение 1 мин. После этого разливают по креманкам и снова ставят в холодильник. Как только мороженое загустеет, его подают к столу.

Кофе растворимый 8, кипяток 10, песок сахарный 20, яйцо (желтки) 1, сливки 30%-ные 80.
Выход 135.

28. Крокеты из риса с абрикосами (кольбер). Из риса на молоке с добавлением сахара (10 г) варят густую вязкую кашу.

Крупные абрикосы надрезают пополам, вынимают косточки и слегка припускают с небольшим количеством сахара. Затем сироп сливают, а абрикосы обсушивают на салфетке.

Из охлажденного риса формуют шарики, кладут в абрикосы вместо косточки. Прикрывают так, чтобы абрикосы имели вид целого фрукта. Абрикосы панируют последовательно в муке, яйцах и сухарях и поджаривают во фритюре.

Готовые крокеты посыпают сахарной пудрой. Подают горячими. Отдельно в соуснике подают соус из протертых абрикосов, в который для аромата можно добавить абрикосовый ликер.

Рис 20, молоко 60, абрикосы 116, песок сахарный 30, мука 5, яйцо 1/2, сухари 10, масло растительное 23, пудра сахарная 10, соус из абрикосов 40 (сахар 10, абрикосы 46).
Выход 245.

Блюда и напитки, рекомендуемые туристам из Франции.

Составляя меню для туристов из Франции, следует помнить, что французы принимают пищу небольшими порциями. Необходимо учитывать также, что французы любят острые закуски, а также маслины, каперсы, огурцы и острые салаты. Салаты лучше готовить натуральные из огурцов и помидоров. Французы любят рыбу, особенно камбалу. Большой популярностью пользуется омлет. Охотно едят туристы из Франции блюда и гарниры из круп, кефир, творог со сметаной, сметану, сливки. Мясо рекомендуется готовить непрожаренным, сочным.

Утром следует подавать небольшой легкий завтрак, состоящий из любого фруктового сока, сливочного масла, одного яйца или яичного блюда, булочки и кофе.

К часу дня — второй завтрак, более плотный, состоящий из холодных закусок из мяса и рыбы, салатов, горя-

чей звкускн в виде блюда под соусом из натурального мяса с овощным гарниром, сыра и кофе.

Ужнн состонт нз двух холодных закусок, супа нли бульона, вторых блюд нз натурального мяса, рыбы, овощей и десерта.

Из холодных закусок турнстам из Франции следует рекомеидовать масло с сыром, отварную холодную рыбу с овощным гарниром, рыбу заливную, рыбную гастрономию, икру, отварную или жареную курицу, мясное ассорти, рвзличные салаты; из первых блюд: бульон с пирожком, пюреобрвзные супы из овощей, дичи; из вторых блюд: блюда из рыбы, говядины, телятины, баранины, птицы и дичи, овощей в отвврном, жареном и тушеном видах, блюда из яиц. На гарниры ко вторым мясным блюдам следует дввать больше овощей; на десерт: свлаты из фруктов, свежие фрукты и ягоды, желе, кремы, компоты из консервированных и свежих фруктов, пудинги, торты, мороженое, блинчики с вареньем.

Фрвнцузские туристы всегда стремятся позивкомнться с русской кухней. Поэтому, составляя меню, рекомендуется включать в иего русские иациональные блюда.

Вопросы для повторения

1. Каковы основные особенности французской национальной кухни?
2. Перечнслнте виды н ассортимент холодных н горячих закусок.
3. Как готовят канапе с мясом цыпленка, свлат из сельдерея, салат мясной?
4. Как готовят салат летний, яйца по-лионскн, картофель по-парижски?
5. Расскажите об особенностях технологии приготовления консоме с овощами и яйцом по-парижски, лукового супа по-парижски?
6. Как готовят уху по-марсельскн, суп по-нормвндски, суп пюре по-французскн?
7. Как готовят блюда из рыбы, треску с фасолью, карпа со щавелем, осетрину под соусом бешамель?
8. Как готовят блюда из мяса, цыпленка с морковью, свиные розеты по-провансвльски, арованса.пьский бифштекс, мозги по-парижски?
9. Квк готовят грибы с вином в сметане, грибы звлеченные, картофель «Дофин»?
10. Как готовят сладкие блюда: снежки, мороженое по-льежски, крокеты из риса с абрикосами?
11. Какие блюда и напитки рекомендуется включать в меню для туристов из Франции?



Кухни латиноамериканских стран (Кубы, Мексики, Бразилии, Аргентины, Перу, Чили, Уругвая, Эквадора, Колумбии и др.) во многом схожи между собой. Это прежде всего широкое использование для приготовления многих блюд кукурузы, различных овощей, особенно помидоров, бобов, фасоли. В некоторых латиноамериканских странах готовят тонкие лепешки из кукурузы — тортильяс. Их едят с разнообразными приправами. Например, сворачивают в трубку, положив внутрь мясную начинку. Приправой к многим блюдам служат сыр, разные соусы с большим количеством перца.

Характерны для кухни латиноамериканских стран и блюда из натурального мяса, главным образом говядины и свинины, поджаренных до полуготовности на решетках и углях. Популярны блюда из тушеного мяса с красной фасолью и копченой колбасой в томатном соусе с красным молотым перцем.

Большое распространение получили мясные колбаски типа грузинских купатов. Фарш для них готовят из хорошо измельченной ножом говядины, смешанной с мелкими кусочками свиного сала, репчатым луком, перцем, корицей и гвоздикой. Готовые колбаски жарят на углях в подвешенном виде.

Еще одна особенность кухни латиноамериканских стран: мясные продукты для вторых блюд, а также рыбу не панируют.

Гарниры к мясным блюдам подвют отдельно. Их готовят, как правило, из овощей: картофеля, кукурузы, риса, иногда в качестве гарнира подают лапшу. Гарниры заправляют только сливочным, а салаты — оливковым маслом. Майонез и сметана используются редко. Первые блюда потребляются весьма ограниченно

Во многих странах Латинской Америки большой популярностью пользуются различные блюда из рыбы и морских животных, раков, креветок, осьминога и т. д.

Видное место в питании латиноамериканцев занимают фрукты, фруктовые соки, сыры. Свмый любимый напиток — черный кофе.

Характерен и режим питания народов, населяющих Латинскую Америку: легкие завтрвки, состоящие из сливочного масла, джема, варенья, булочки, соков, кофе с молоком, и плотные, обильные обеды и ужины.

КУБИНСКАЯ КУХНЯ

1. Салат из свежей капусты по-домашиему. Свежую капусту, репчатый лук, морковь и маринованный перец нарезают тонкой соломкой, заправляют лимонной кислотой, солью. Салат выклвдывают в салатник в форме пирамиды, сверху поливают майонезом. Украшвют зеленью.

Капуста белокочанная 120, перец красный маринованный 20, лук репчатый 12, морковь 13, майонез 30, кислота лимонная 2, зелень петрушки 3, соль.
Выход 160.

2. Коктейль рыбный. Судак (филе без кожи и костей) припускают с кореньями и охлаждают. Лук репчатый, зелень и маслины мелко рубят и соединяют с майонезом. При подаче в салатник укладывают филе отварного судака, заливают подготовленным соусом я оформляют крвсным маринованным перцем и зеленью.

Судак 249, морковь 5, петрушка 3, лук репчатый 16, маслины 8, майонез 35, зелень 4, перец красный маринованный 12, специи, соль.
Выход 150.

3. Суп из черной фасоли по-кубински. Фасоль перебирают, промывают и замачивают в течение 12 ч. Варят в той же воде до готовности.

Отдельно на сковороде в растительном масле поджаривают грудинку (нарезанную мелкими кубиками) с перцем, луком и чесноком. Все соединяют с фасолью, солят и доводят до кипения. Суп должен быть густой консистенции.

Грудинка сырокопченая 101, фасоль черная 80, лук репчатый 24, чеснок свежий 2,5, масло растительное 10, перец стручковый 7, специи, соль.
Выход 350

4. Цыплята жареные. Подготовленного цыпленка рубят на порционные куски, посыпают солью и перцем. В кастрюлю кладут свиной жир, мелконарезанный репчатый лук, цыпленка и обжаривают его в жарочном шкафу до полуготовности. Затем добавляют пассерованные репчатый лук и мелконарезанный чеснок, лимонный сок, бульон, закрывают крышкой и доводят до готовности. Цыплят вынимают. В кастрюлю наливают бульон, кладут лавровый лист, кипятят. Этим бульоном поливают цыпленка при подаче. На гарнир подают припущенный рис и отварную фасоль.

Блюдо оформляют зеленью.

Цыплята 420, чеснок 2, сок лимонный 10, лук репчатый 24, сало топленое 20, лист лавровый 0,01, рис отварной 50, фасоль отварная 25, зелень 3, перец, соль.
Выход 275

5. Свинина по-гуахирски («фри»). Мякоть окорока нарезают кубиками весом 35—40 г, посыпают солью, перцем, сбрызгивают лимонным соком, добавляют лавровый лист и ставят на 1 ч на холод. После этого мясо жарят во фритюре. При подаче жареную свинину кладут на блюдо, рядом гарнир — жареные бананы.

Свинину «фри» по-гуахирски можно подавать с жареным картофелем и украсить зеленью. В свинину при маринновании желательно добавить тмин.

Свинина 214, сок лимонный 10, чеснок 2, лист лавровый 0,01, сало топленое 20, бананы или картофель жареные 100, специи, зелень, соль.
Выход 225.

6. Филе по-креольски. Мясо (мякоть задней ноги) пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют рубленый чеснок, соль, перец и обжаривают до полуготовности. Отдельно на сковородке пассеруют мелконарезанный репчатый лук и маринованный перец.

В конце пассирования добавляют томат-пюре, белое сухое вино, изюм, соединяют с фаршем, перемешивают и доводят фарш до готовности. При подаче на блюдо укладывают горкой готовое филе, рядом припущенный рис, сверху на рис кладут яичницу-глазунью, рядом с рисом — поджаренные бананы. Оформляют зеленью.

Говядина 215, яйцо 1, лук репчатый 12, томат-пюре 7, перец маринованный 20, чеснок 2, изюм без косточек 10, рис припущенный 50, бананы жареные 40, вино сухое белое 8, зелень 2, специи, соль.
Выход 240.

7. Свинина по-горски. Мякоть окорока свинины нарезают кубиками по 35—40 г, маринуют с зеленью петрушки, лимонным соком, перцем в течение 1 ч. Обжаривают, добавляют бульон и тушат до готовности. При подаче готовую свинину кладут на блюдо, сбоку гарнир: отварной рис или рис с черной фасолью. Поливают соусом. Оформляют зеленью.

Свинина мясная 214, лимон 20, чеснок 1, лист лавровый 0,01, сало топленое 10, рис отварной 50, соус 75, зелень, соль.

Приготовление соуса. В кастрюлю со свиным жиром кладут чеснок, лук репчатый и пассируют его до золотистого цвета. Добавляют маринованный перец, шинкованный соломкой, томат-пюре, красное вино, мелкорубленую зелень петрушки и еще пассируют. Затем вливают бульон и варят на медленном огне 1 ч. Перед окончанием варки кладут сахар, лимонную кислоту, перец, соль.

Бульон мясной 1100, сахарный песок 12, кислота лимонная 0,2, томат-пюре 40, лук репчатый 48, перец маринованный 18, вино сухое красное 20, сало топленое 10, петрушка 20, специи, чеснок, соль.
Выход 1000.

8. Баранина, тушенная с овощами. Баранину нарезают кусочками по 30—40 г, солят, обжаривают в растительном масле с добавлением шпика, нарезанного мелкими кубиками, кладут в сотейник, добавляют бульон и тушат до полуготовности. В порционный горшок кладут баранину, картофель (дольками), морковь, лук репчатый, нарезанный кубиками, толченый чеснок, маринованный перец, томат-пюре, сухое белое вино, зеленый консервированный горошек, грудинку, нарезанную ломтиками, и тушат до готовности. При подаче посыпают рубленой зеленью.

Баранина 276, картофель 137, морковь 125, масло растительное 15, чеснок 2, перец маринованный 20, томат-пюре 10, вино сухое белое 10, горошек зеленый 23, лист лавровый 0,01, грудинка сырокопченая 13, зелень 3, лук репчатый 24, специи, соль. Выход 360.

9. Рис с черной фасолью. Перебранную, замоченную фасоль отваривают до полуготовности, добавляют промытый рис и варят до готовности. В готовый рис и фасоль добавляют мелконарезанную грудинку, поджаренную с чесноком, репчатым луком и маринованным перцем. Все перемешивают и тушат 5—10 мин под крышкой. Подается как самостоятельное блюдо и на гарнир.

Фасоль черная 62,5, рис 200, грудинка сырокопченая 270, лук репчатый 120, перец маринованный 80, чеснок свежий 5, сало топленое 50, перец, соль.
Выход 1000.

КУХНИ ДРУГИХ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ СТРАН

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

1. Салат по-мексикански. Филе жареного цыпленка нарезают соломкой. Очищенный сельдерей измельчают на терке. Сладкий перец, репчатый лук и салат шинкуют соломкой. Овощи и мясо складывают в посуду, вливают салатную заправку из оливкового масла, уксуса, соли и сахара. Перед подачей салат украшают маслинами, листьями салата и луком.

Цыпленок 113, сельдерей 66, перец красный стручковый сладкий 33, лук репчатый 36, салат 65, заправка салатная 50, маслины 23.
Выход 230.

2. Салат из редиса. У редиса удаляют ботву (белый редис очищают от кожицы), промывают и нарезают тонкими кружочками. Помидоры промывают и нарезают ломтиками, репчатый лук и мяту мелко шинкуют. После этого овощи соединяют и заправляют салатной заправкой, приготовленной из оливкового масла, лимонного сока, соли и перца.

Редис красный 100, лук репчатый 24, помидоры 35, мята 14, заправка салатная 30.
Выход 150.

3. Салат бразильский. Сельдерей и яблоки очищают, нарезают соломкой, бананы — кружочками. Мандарины очищают от кожи и делят на дольки. Продукты смешивают, добавляют виноград и заправляют майонезом. Готовый салат укладывают в салатник или на тарелку в виде горки и украшают дольками мандаринов, виноградом и кусочками бананов.

Сельдерей 59, яблоки 57, бананы 67, мандарины 54, виноград 42, майонез 60.
Выход 260.
Заправка для салатов: масло растительное (оливковое) 500, уксус 3%-ный 500 или сок лимонный 250, сахар 40, перец 2, соль 20.
Выход 1000.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

4. Суп вермишелевый по-аргентински. Вермишель отваривают. Репчатый лук, очищенные помидоры и петрушку (корень) шинкуют, пассируют и сливочном масле, добавляют настой шафрана и отваренную вермишель и обжаривают 2 мин. Затем вливают бульон и доводят до кипения. Заправляют по вкусу солью, красным и черным перцем. Перед подачей суп посыпают тертым сыром.

Вермишель 12, помидоры 106, петрушка 7, лук репчатый 12, масло сливочное 15, сыр 8, шафран 0,01, перец, соль.
Выход 350.

5. Кучуко колумбийский (ячменный суп). Ячневую крупу перебирают, промывают и отваривают до полуготовности, заливают бульоном и доводят до кипения. Кладут свежие овощи, нарезанные кубиками, бобы и варят на слабом огне до готовности. В конце варки кладут специи.

Ячмень 60, капуста 45, лук репчатый 12, бобы свежие зеленые 45, перец горошком 0,2, лист лавровый 0,1, соль 3.
Выход 350.

6. Суп-пюре из чечевицы по-бразильски. Чечевицу перебирают, несколько раз промывают, заливают водой, добавляют очищенные, но не нарезанные лук, морковь и сельдерей и варят до полной готовности чечевицы. Солят. Овощи вынимают, а чечевицу вместе с жидкостью протирают. Полученное пюре взбивают венчиком и протирают через сито (если пюре получилось густым, его

нужно разбавить овощным отваром и довести до кипения). В суп кладут кусочек масла, заправляют сливками и яичным желтком. При подаче в суп кладут томатный роаяль, нарезанный кубиками, и отварной рис (варят в воде 15 мин).

Чечевица 80, лук 8, морковь 8, сельдерей 8, рис 10, масло сливочное 10, яйцо (желток) $^1/_2$, сливки 20, роаяль томатный 30.
Выход 350.

Приготовление роаяля. Помидоры очищают от кожицы и семян и готовят из них пюре, разводят сливками, соединяют с хорошо взбитыми яйцами, солят по вкусу и тщательно размешивают. Форму (дно и стенки) смазывают сливочным маслом и заливают в нее приготовленную смесь. Ставят на холодную водяную баню и варят в средненагретом жарочном шкафу, внимательно наблюдая за тем, чтобы вода не закипела. Готовность роаяля определяют при помощи ножа или иглы, воткнув их в середину изделия (лезвие ножа должно остаться чистым). Готовому роаялю дают остыть, не снимая с бани, затем форму на секунду погружают в горячую воду, переворачивают и выкладывают изделие на доску.

Помидоры 964, сливки 169, масло сливочное 15, яйцо 10, соль 12.
Выход 1000.

БЛЮДА ИЗ МЯСА И РЫБЫ

7. Пикша по-бразильски. Пикшу разделывают на филе с кожей без реберных костей и нарезают небольшими кусочками. Глиняную посуду (обязательно с крышкой) смазывают оливковым маслом. Затем кладут в нее кусочки рыбы, измельченный чеснок, соль, перец, репчатый лук, помидоры, петрушку (чередуя ряды) и ставят на холод на 30 мин. Сверху поливают оставшимся оливковым маслом и лимонным соком. Запекают в жарочном шкафу 1 ч.

Пикша свежая 259, помидоры свежие 176, петрушка 7, чеснок 3, лук репчатый 24, масло оливковое 20, сок лимонный 5, перец 0,1, соль.
Выход 205.

8. Бифштекс по-мексикански. Бифштексы натирают чесноком, солят, перчат и обжаривают в сильно разогре-

том оливковом масле. Мясо внутри должно быть бледно-розовым. Затем бифштексы снимают, а на сковороду кладут рубленый лук, промытые и очищенные от семян стручки сладкого перца и тушат их 10 мин. После этого добавляют разрезанные на 4 части помидоры и снова слегка тушат.

Приготовленные овощи выкладывают на бифштексы и подают к столу. Отдельно подают картофельное пюре или зеленый салат.

Говядина (вырезка) 215, чеснок 3, масло оливковое 15, перец сладкий 80, помидоры свежие 118, лук репчатый 24.
Выход 220.

9. Говядина тушеная по-аргентински. Говядину нарезают кубиками 2×2 см. Лук и чеснок рубят, шпик нарезают мелкими кубиками, все обжаривают в оливковом масле, добавляют мясо и тоже обжаривают. Затем перекладывают в порционный глиняный горшок, добавляют воду, чтобы она покрыла мясо, приправляют солью, красным и черным перцем, тимьяном (чабером) и тушат. Незадолго до готовности мяса добавляют нарезанные кольцами стручки сладкого перца, а спустя 15 мин — натертую цедру лимона и кусочки сахара.

Блюдо подают с отварным рассыпчатым рисом.

Говядина 215, шпик 30, лук репчатый 750, перец сладкий 100, масло оливковое 20, тимьян 2, перец красный молотый 0,5, перец черный молотый 0,1 цедра 1/4 лимона, сахар 5, соль.
Выход 300.

10. Печенка телячья по-бразильски. Печенку нарезают тонкими ломтиками, перчат, заливают белым вином, соком лимона, добавляют натертый лук и маринуют 8—10 ч. Затем ломтики обжаривают в оливковом масле, добавляют маринад, лавровый лист и тушат еще 3—4 мин на небольшом огне. Незадолго до готовности добавляют размятый банан, сбрызгивают лимонным соком, осторожно перемешивают и сразу же подают. К этому блюду подают отварной рассыпчатый рис.

Печенка телячья 144, масло оливковое 15, бананы 83, лимон 70, вино белое 40, лук репчатый (натертый) 29, лист лавровый 0,01, перец черный 0,1, соль 2, гарнир 100
Выход 250.

11. Курица в зеленом соусе. Зерна тыквы очищают, поджаривают и пропускают через мясорубку. Стручки зеленого перца, очищенные от зерен, листья салата мел-

ко иарезают и обжариаают а оливковом масле, добавляют бульон, кладут измельченные зерна тыкаы, иарубленную на порциоииые куски курицу н тушат до готовности.

Курица 207, салат 37, масло оливковое 12, зерна тыквы (нетто) 30, перец зеленый 20.
Выход 200.

12. Цыплята по-мексикански. Порционные куски цыпленка обжариаают а масле до образоаания румяной корочки. Затем залиаают белым аином, мясным соком, добаaляют томат-пюре и тушат до мягкости.

Саежие грибы жарят на решетке и нарезают мелкими ломтиками, помидоры очищают от кожицы и семян и поджариаают. Сладкий перец очищают, паиируют в муке, солят и тоже поджаривают на олиаковом масле.

Мясо кладут на поджаренные а масле крутоны, а гарнир раскладывают букетиками аокруг него, заливают мясным соком. Можно подавать с салатом по выбору.

Цыплята 210, масло оливковое 30, вино белое 20, сок мясной 50, томат-пюре 6, грибы белые 79, помидоры 56, перец сладкий 61, мука 5, хлеб белый 50, соль.
Выход 250.

13. Карбоиадо аргеитииское. Репчатый лук шинкуют полукольцами, помидоры нарезают ломтиками, мясо — кубиками. Подготоаленные продукты обжариаают в сливочном масле 5 мин. Затем добавляют бульон, соль, перец и тушат под крышкой около часа. После этого кладут картофель, груши, нарезанные ломтиками, и тушат еще 15 мин. За 5 мин до готоаности добавляют изюм без косточек.

Мясо 161, картофель 137, лук репчатый 36, помидоры 40, масло сливочное 15, изюм 14, груши 16, перец 0,3, соль.
Выход 275.

БЛЮДА ИЗ КРУП, ОВОЩЕЙ, МУКИ

14. Бобы черные с чесноком. Бобы перебирают, промывают и замачиааают а холодной аоде на 12 ч. Варят бобы 2 ч, затем аоду слнвают. Шпик нарезают мелкими кубиками н обжариаают на масле. Бобы смешивают с обжареииой саниной, толченым чесноком, тмином и

семенами тыквы и прогревают. Подают в горячем виде.

Бобы черные 110, шпик 27, масло сливочное 7, семена тыквы (нетто) 15, чеснок 5, тмин 1, соль
Выход 250.

15. Рис по-каракасски. Рис отваривают в большом количестве подсоленной воды, не разваривая. Затем воду сливают, а рис обсушивают. Бананы нарезают не слишком тонкими ломтиками и обжаривают в масле с двух сторон. Осторожно смешивают поджаренные ломтики с рисом. При подаче посыпают черным перцем и мелконарубленной зеленью петрушки. Подают в качестве гарнира к рыбе или мясу.

Рис 100, масло сливочное 10, бананы 125, зелень петрушки 3, перец черный 0,1, соль.
Выход 320.

16. Пудинг по-креольски. Желтки смешивают с сахаром и взбивают, добавляют растопленное сливочное масло, замоченный в молоке белый хлеб без корки, мелконарубленный сушеный инжир. Все хорошо перемешивают, добавляют отдельно взбитые белки с сахаром и выкладывают смесь в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Варят в течение 2 ч на паровой бане.

Яйцо $1/2$, хлеб белый без корки 50, инжир 61, сахар 8, молоко 60, масло сливочное 15, сухари 14.
Выход 160.

17. Картофель по-перуански. Плавленый сыр, оливковое масло, молоко и сливки соединяют и растирают, чтобы получилась однородная смесь. Смесь разогревают, добавляют в нее лимонный сок и сильно перчат.

Картофель очищают, отваривают и поливают приготовленным соусом. К картофелю подают зеленый салат.

Картофель 274, сыр плавленый 65, масло оливковое 20, сливки 10%-ные 25, сок лимонный 15, лук репчатый 24, перец молотый 1.
Выход 310.

18. Тортильяс. Муку смешивают с солью, просеивают через сито, добавляют растопленный маргарин, теплую воду и замешивают тесто. Затем разделяют тесто в виде шариков величиной с куриное яйцо и дают постоять 15 мин. После этого каждый шарик раскатывают в тонкую круглую лепешку величиной чуть больше блюдца.

Жарят тортильяс ив сковородке без жира, примерно 2 мин с одной стороны и 3 мин с другой. Подают теплыми, посыпают сыром, смазывают чоризо (мексиканская мясная начинка), поливают острым соусом и т. д.

Мука кукурузная 723, маргарин 113, вода 282, соль 13,5. Выход 1000.

Приготовление чоризо. Мясо говяжье пропускают через мясорубку, добавляют соль, красный перец (сладкий), толченый чеснок, уксус и все хорошо перемешивают. Фарш прожаривают до готовности. Сырой фарш можно разделать также в виде небольших колбасок, которые обжаривают над углями (чоризос).

Говядина 1850, соль 27,4, перец красный 41, чеснок 14, уксус 3%-ный 110.
Выход 1000.

Блюда и напитки, рекомендуемые туристам из стран Латинской Америки.

Составляя меню для туристов из Латинской Америки, следует помнить об особенностях режима их питания; легкий завтрак, плотный и обильный обед и ужин. Мясо, как правило, должно использоваться только охлажденное или парное. Порции должны быть большими, по 350—500 г. Почки (целиком), куски печени, говядины и телятины весом по 100 г, поджаренные на рашпере, подают в виде горячего ассорти (на порцию не менее 300 г); из холодных закусок для туристов из латиноамериканских стран следует рекомендовать масло сливочное с сыром, сырокопченую колбасу, салат зеленый, салат из овощей, горошек, помидоры (подаются целиком), перец красный сладкий, перец, фаршированный овощами, крабы, ветчину, куры отварные и индейки жареные; из первых блюд: бульоны с различными гарнирами, супы-пюре, борщи, рассольники и суп-харчо; из вторых блюд: цыплята табака, котлеты по-киевски, ростбиф, вырезку, поджаренную на углях, бифштекс натуральный, шашлык, чахохбили, плов.

В качестве гарнира ко вторым блюдам можно предлагать: зеленую стручковую фасоль, кабачки, цветную капусту, спаржу, морковь, свеклу, шпинат, картофель жареный или картофельное пюре. Из крупяных гарниров — рассыпчатый рис; на десерт: свежие фрукты и ягоды, компоты из свежих фруктов и ягод, пломбир,

желе, муссы, кремы, сладкие пирожки, пирожные, сладкие пудинги, кофе-гляссе.

К завтраку рекомендуется подавать кофе с молоком (сахар не менее 3—4 кусков и горячее молоко подают отдельно). После обеда и ужина обязательно следует подавать черный кофе.

Вопросы для повторения

1. Каковы характерные особенности кухни народов Латинской Америки?
2. Какие виды продуктов используются в ней?
3. Как готовят холодные закуски: салат из свежей капусты по-домашнему, салат по-мексикански, рыбный коктейль, салат бразильский, салат из редиса?
4. Как готовят суп вермишелевый, аргентинский, колумбийское кучуко?
5. Как готовят суп-пюре из чечевицы по-бразильски?
6. Какова технология приготовления пикши по-сальвадорски, бифштекса по-мексикански, тушеной говядины по-аргентински, свинины по-гуахирски?
7. Как готовят телячью печень по-бразильски, цыплят по-мексикански, аргентинское карбонадо?
8. Как готовят черные бобы с чесноком, тортильяс, пудинг по-креольски?
9. Какие блюда и напитки следует включать в меню туристов из латиноамериканских стран?



СОДЕРЖАНИЕ

Адольф Иванович Титюиник, Юрий Михайлович Новоженов

СОВЕТСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ И ЗАРУБЕЖНАЯ КУХНЯ

Научный редактор *А. Н. Ершов.* Редактор *И. М. Острова.* Художественный редактор *В. П. Бабикова.* Художник *В. В. Гарбузов.* Технический редактор *Р. С. Родичева.* Корректор *Г. И. Кострикова.*

ИБ № 1985

Изд. № ППМ — 626. Сдано в набор 29.12.78. Подп. в печать 04.01.81. Формат 84×108 1/32. Бум. тип. № 2. Гарнитура литературная. Печать высокая. Объем 25,20 усл. печ. л. 26,14 уч.-изд. л. Доп. тираж 100 000 экз. Зак. № 50.

Цена 75 коп.

Издательство «Высшая школа», Москва, К-51, Неглинная ул., д. 29/14

Типография изд-ва «Уральский рабочий», г. Свердловск, просп. Ленина, 49.


75 коп.

